

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

月				火				水				木											
曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ
09:00									09:00					09:00					09:00				
09:30									09:30					09:30					09:30				
10:00									10:00					10:00					10:00				
10:30	10:30(40分)ヨガ・MAMI [予約]				10:30(40分)ヨガ・宮本[予約]				10:30	10:30(40分)コンビネーションエア DLow・若田[予約]			10:35(20分)ジムスモ/お風呂引き締め	10:30					10:30				
11:00									11:00					11:00					11:00				
11:30	11:30(40分)ストリートダンス・MASA[予約]			11:35(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:30(40分)ZUMBA(R)・吉澤[予約]			11:35(20分)ジムスモ/腰とお尻引き締め	11:30	11:40(40分)ジャズダンス・東野[予約]			12:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	11:30					11:30				
12:00									12:00					12:00					12:00				
12:30	12:30(40分)シンブルステップ・前川[予約]			12:35(20分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	12:30(40分)コンビネーションエアDLow・TOMOKO[予約]			12:35(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30					12:30					12:30				
13:00									13:00	12:45(40分)パワーヨガ・宮本[予約]				13:00					13:00				
13:30	13:30(30分)フィットアタックBEAT30・前田[予約]				13:30(40分)ボディケアストレッチ・TOMOKO[予約]			13:35(20分)ジムスモ/腰痛予防改善	13:30					13:30					13:30				
14:00									14:00		13:50(30分)シンブルステップ・前川[予約]	13:50(40分)フィールビラティス・リュウ[予約]		14:00					14:00				
14:30	14:15(30分)EXCITEーB ODY・伊藤[予約]				14:30(30分)シェイプパンプ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lati Lati			14:30				14:45(40分)CSLive/フィットアタックPRO	14:30					14:30				
15:00									15:00				14:45(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・伊藤[予約]	15:00					15:00				
15:30			15:15(30分)CSLive/XーCORE DANCING				15:30(30分)XーCORE FIGHTING		15:30					15:30					15:30				
16:00									16:00					16:00					16:00				
16:30									16:30					16:30					16:30				
17:00									17:00					17:00					17:00				
17:30									17:30					17:30					17:30				
18:00									18:00	18:15(40分)ヨガ・MAMI [予約]				18:00					18:00				
18:30					18:30(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]				18:30				18:30(20分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	18:30					18:30				
19:00	19:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]						19:25(40分)CSLive/フィットアタックPRO		19:00				18:15(40分)コンビネーションエアD・TOMOKO[予約]	19:00					19:00				
19:30								19:30(20分)ジムスモ/肩・ハムプ	19:30					19:30					19:30				
20:00			20:00(40分)CSLive/シェイパンプ						20:00	20:10(30分)シェイパンプ・竹本[予約]				20:00					20:00				
20:30					20:15(40分)ZUMBA(R)・折戸[予約]			20:15(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・竹本[予約]	20:30					20:30					20:30				
21:00	21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]			21:15(20分)ジムスモ/腰とお尻引き締め	21:15(40分)パワーヨガ・E na[予約]				21:00	21:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]				21:00					21:00				
21:30									21:30					21:30					21:30				
曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ
月				火				水				木				木				曜日			

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ >													
曜日	金				土				日				曜日
	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・伊藤[スクール]				09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・伊藤[スクール]			09:00
09:30													09:30
10:00						10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・伊藤[スクール]				10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・伊藤[スクール]			10:00
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・YUMEKO[予約]			10:35(20分)ジムスモ/かんたん筋力までし									10:30
11:00													11:00
11:30	11:30(40分)ボディアスストレッチ・TOMOKO[予約]				11:30(40分)ピラティス・福田[予約]					11:25(40分)ピラティス・福田(1・3週目)[予約]	11:30(30分)CSLive/フラエクササイズ		11:30
12:00								12:10(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ					12:00
12:30	12:20(30分)ピラティス・TOMOKO[予約]				12:30(40分)ヒップホップ・東野[予約]					12:25(40分)ZUMBA(R)・新坂[予約]	12:25(40分)シェイプアップ・竹本[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・Ena[予約]			13:10(15分)ジムスモ/ジムライイ		13:20(40分)フリースタイルダンス・東野[予約]	13:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-CSLive	13:10(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善					13:00
13:30									13:30(40分)ヨガ・田澤[予約]			13:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	13:30
14:00	14:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]			14:10(30分)ボールdeリラックス			14:00(40分)CSLive/シンブルエアロCSLive	14:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]					14:00
14:30					14:30(40分)フィールピラティス・新坂[予約]				14:30(30分)EXCITE-CORE・竹本[予約]				14:30
15:00			15:10(40分)CSLive/シェイプアップ										15:00
15:30				15:30(40分)シンブルステップ・折戸[予約]					15:15(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]			15:35(20分)ジムスモ/腰とお尻引き締め	15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30			18:15(40分)CSLive/シェイプアップ										18:30
19:00													19:00
19:30	19:15(40分)ZUMBA(R)・rim[予約]			19:20(20分)ジムスモ/背中引き締め									19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30	21:15(40分)Jumping H・新坂[予約]												21:30
	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1階	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	
曜日	金				土				日				曜日