

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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	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	
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
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ロ (定員予約)			10:35(20分)ジムスモ/お風呂引き締め					10:30	
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)・rimil [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/かんたん柔軟改善					11:30	
12:00									12:00									12:00	
12:30	12:30(40分)シンブルステップ・前川[予約]			12:30(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ロLow・TOMOKO[予約]			12:35(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30	12:45(40分)パワーヨガ・宮本[予約]								12:30	
13:00									13:00									13:00	
13:30	13:30(30分)フットアタックBEAT 30・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		13:50(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]						13:30	
14:00	14:15(30分)EXCITEーB ODY・伊藤[予約]								14:00									14:00	
14:30					14:30(30分)シェイプアップ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lati Laté			14:30			14:45(40分)CSLive/フットアタックPRO	14:45(40分)エアサイクルフットネスマ/リズムライド・竹本[予約]					14:30	
15:00			15:15(30分)CSLive/XーCORE DANCING				15:30(30分)XーCORE FIGHTING		15:00									15:00	
15:30									15:30									15:30	
16:00									16:00									16:00	
16:30									16:30									16:30	
17:00									17:00									17:00	
17:30									17:30									17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30					18:30(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]				18:30	18:15(40分)ヨガ・MAMI [予約]			18:30(20分)ジムスモ/二の腕とお尻引き締め					18:30	
19:00	19:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]						19:25(40分)CSLive/フットアタックPRO		19:00	19:15(40分)コンビネーションエアロ・TOMOKO[予約]			19:15(40分)エアサイクルフットネスマ/リズムライド・伊藤[予約]					19:00	
19:30								19:30(20分)ジムスモ/肩・背中ほぐし	19:30									19:30	
20:00			20:00(40分)CSLive/シェイプアップ						20:00	20:10(40分)コンビネーションエアロ・TOMOKO[予約]								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マ/リズムライド・竹本[予約]	20:30	20:10(30分)シェイプアップ・竹本[予約]								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・Ena[予約]				21:00	21:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]								21:00	
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	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	

休館日

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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(別途入金手続き、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	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(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									10:30
11:00													11:00
11:30	11:30(40分)ボディアスレッチ・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)・新夜[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/ジムライフ		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・新夜[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)・rimi[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・新夜[予約]												21:30
	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	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	金				土				日				曜日