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

くスタジオ >

<u>く スタ:</u>	<i>、スタジオ</i> >																
曜日			月				k		曜日			*				*	曜日
	100	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	100	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面	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	100	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
		ļ			 		ļ					ļ					
09:30									09:30								09:30
10:00		I			I				10:00								10:00
t			 									 					
10-20	10:30(40分)ヨガ・M Δ M I				10:30(40分)ヨガ・宮木「そ				10-20	10:30(40分)コンピネーションエア			10:35(20分)ジムスモ/お腹引き締				10-20
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)コンピネーションエア ロLow・池田[予約]			b				10.30
																	ļ
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) •rimi[予約]	T		11:35(20分)ジムスモ/脚 &お尻引 き締め	11:30	11:40(40分)ジャズダンス・ 東野[予約]							11:30
	ス・MASA[予約]				·rimi[予約]			2(60)		東野[予約]							
		ļ					ļ					 	10.10/16/02/17 7 # / 6 / 6 / 2				
12:00									12:00				12:10(15分)ジムスモ/かんたん姿 勢改善				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&胸 引き締め	12:30(40分)コンビネーションエア PLow·TOMOKO[予約]			12:35(15分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	12:30								12:30
	ツン・町川Lア約」				1	İ				12:45(40分)パワーヨガ・ 宮本[予約]		†					
13:00									13:00	宮本[予約]		 					13:00
13.00			_						13.00								13.00
		↓		ļ		↓	ļ						ļ l				
13:30	13:30(30分)ファイトアタックBEAT 30・前田[予約]	L			13:30(40分)ボディケアストレッチ・ TOMOKO[予約]	L		13:35(20分)ジムスモ/腰痛予防・改善	13:30								13:30
					1						13:50(30分)シンブルステ	13:50(40分)フィールピラ ティス・リュウ[予約]					
14:00									14:00		ツノ・削川[予約]	ナイス・リュワ「予約」					14:00
	14:15(30分)EXCITE—B	 										1					
	14:15(30分)EXCITE—B ODY·伊藤[予約]															_	
14:30						14:30(30分)シェイブパン ブ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lati Lati		14:30							<u>_</u>	14:30
												14:45(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO	14:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹本[予約]		9		1
15:00					Î				15:00			TITO ZODERO				木 馆 日	15:00
ı			15:15(30分)CSLive/X一CORE DANCING														
15:30			DANCING				15-20(20-4-)Y - CORE		15.00						1	匣	15:30
10:30							15:30(30分)X-CORE FIGHTING		15:30						J.	4	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
		t	 	1	l	†	†					 					
18:00		 	 	 	 	 	 	 	19:00	 		 	 				19:00
10.00		 		ļ			ļ		18:00	10 15(40 ()) = 12		 					10:00
		ļ								18:15(40分)ヨガ・MAMI [予約]							
18:30		L	L	l	18:30(40分)パワーヨガ・ MAMI[予約]	L	L	L	18:30		L	L	18:30(20分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め				18:30
		T			rem ment 1, 401												
19:00	19:00(40分)パワーヨガ・N ATSUMI[予約]	1				1			19:00								19:00
	ATSUMI[予約]				ł	 	19:25(40分)CSL ive/ファ			19:15(40分)コンピネーションエア ロ・TOMOKO[予約]			19:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・伊藤[予約]				
		ļ		 	 	ļ	19:25(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO	10.20/20/2021 (7.8 /21 / - 2.7		ロ・ТОМОКО[予約]	ļ	 	ス/リズムライド・伊藤[予約]				
19:30		ļ	<u> </u>			ļ		19:30(20分)ジムスモ/ジムパンプ	19:30								19:30
		L		1	L	L		L				L					
20:00			20:00(40分)CSLive/シェ イプパンプ						20:00	20:10(30分)シェイブパン ブ·竹本[予約]							20:00
		t	1ノバンフ	t	20:15(40分)ZUMBA(R) ·折戸[予約]	t		20:15(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・竹本[予約]		ノ・竹本[予約]		†	†l				
20.20		 		 	・折戸[予約]	 		A/リスムフイド·竹本[予約]	20-20		L	 					20-20
20:30									20:30								20:30
21:00	21:00(40分)ストリートダン ス・MASA[予約]			1					21:00	21:00(40分)パワーヨガ・N ATSUMI[予約]							21:00
	へ · IVIA SA[ア約]			21:15(20分)ジムスモ/脚&お尻引	21:15(40分)パワーヨガ・E na[予約]					ATOUNILT的J							
21:30		 	+	C 80(87)	na[予約]	l			21.20		l	 					21,20
21:00		 		ļ		↓	ļ		21:30	ļ		 	ļ				21:30
				1													
	100	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	100	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面		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面	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	Я				火					*				*			

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>

曜日	ジオ>		±				±				8		曜日
	1面	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	100	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面		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
						-JL]				-JL]			
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]		ļ		10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・伊藤[スク ール]			10:00
				10.0E(0042)25 / 9.E. (6.7 + 7.8E		-JL]				ール」			
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R) •YUMEKO[予約]			10:35(20分)ジムスモ/かんたん筋 膜ほぐし									10:30
11:00							!	ļ			!		11:00
11.00										11:25(40分)ピラティス・福			11.00
11:30	11:30(40分)ボディケアストレッチ・ TOMOKO[予約]				11:30(40分)ピラティス・福					11:25(40分)ピラティス・福 田(1・3週目)[予約]	11:30(30分)CSLive/フラ		11:30
11.00	TOMOKO[予約]				11:30(40分)ピラティス・福 田[予約]						11:30(30分)CSLive/フラ エクササイズ		11.00
12:00								12:10(20分)ジムスモ/か んたん筋トレ					12:00
	12:20(30分)ピラティス・T OMOKO[予約]							. んたん筋トレ		12:25(40分)ZUMBA(R)	12:25(40分)シェイブパン ブ・竹本[予約]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
12:30	OMOKO[予約]					12:30(40分)ヒップホップ・ 東野[予約]				- 新坂[予約]	ブ・竹本[予約]		12:30
						果對「中約」							
13:00	13:00(40分)ヨガ・Ena[予			13:10(15分)ジムスモ/ジムライド			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
	約]					13:20(40分)フリースタイ ルダンス・東野[予約]		ルにの安労以告					
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)ポールdeリラ ックス			14:00(40分)CSLive/シンプルエ アロ・CSLive						14:00
								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]					
14:30						14:30(40分)フィールピラ ティス・新坂[予約]			14:30(30分)EXCITE—C ORE·竹本[予約]				14:30
			15 10(40())001 : (2										
15:00			15:10(40分)CSLive/シェ イブパンプ						15 15(40 ()) 25 7 7 7				15:00
45.00					15.20(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				15:15(40分)パワーヨガ・ MAMI[予約]			15/15/20分/ジルフエ/樹まな屋間	15.00
15:30				!	15:30(40分)シンブルステ ップ・折戸[予約]		 					15:35(20分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め	15:30
16:00													16:00
10.00													10.00
16:30													16:30
17:00													17:00
													-
17:30													17:30
18:00													18:00
			18:15(40分)CSLive/シェ イプパンプ										
18:30													18:30
19:00													19:00
	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													19:30
	00 10(40()) == (1 = 5												
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
20.00													20.30
21:00			 	 	 	 	 	 		 	 		21:00
	21:15(40分)Jumping H i·新坂[予約]		+	 	 	 	 	 			 		1
21:30	i·新坂[予約]												21:30
		L	+	 	 	 	 	 		 	 		1
	1面	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	100	ワークアウトスタジナ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジナ	1	ワークアウトスタジオ	メディテーションスをジナ	クロスワークアウトスタジオ	
	1 1												