

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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 >

月					火				曜日	水				曜日	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	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	
09:30																					09:30	
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(20分)ジムスモ/お風呂引き締め					10:30	
11:00																					11:00	
11:30	11:30(40分)ストリートダンス・MASA[予約]				11:30(15分)ジムスモ/足裏ほぐし			11:30(40分)ZUMBA(R)・riml[予約]													11:30	
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)コンピネーションエアDLow・TOMOKO[予約]								12:30(15分)ジムスモ/かんたん柔軟体操					12:30	
13:00																					13:00	
13:30	13:30(30分)EXCITEーB ODY・伊藤[予約]							13:30(40分)ボディケアストレッチ・TOMOKO[予約]													13:30	
14:00																					14:00	
14:30																					14:30	
15:00																					15:00	
15:30																					15:30	
16:00																					16:00	
16:30																					16:30	
17:00																					17:00	
17:30																					17:30	
18:00																					18:00	
18:30																					18:30	
19:00	19:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]																				19:00	
19:30																					19:30	
20:00																					20:00	
20:30																					20:30	
21:00	21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]																				21:00	
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	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

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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		12:25(40分)ZUMBA(R)・新坂[予約]	12:25(40分)シェイプパンプ・竹本[予約]		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]							12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・Ena[予約]			13:10(15分)ジムスモ/ジムライト			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						13:20(40分)フリースタイルダンス・東野[予約]			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/シェイプパンプ										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/シェイプパンプ										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													20:00
20:30	20:15(40分)Jumping H・新坂[予約]												20:30
21:00													21:00
21:30			21:15(40分)ファイトアタックBEAT										21:30
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	曜日