

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(水)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	月			火			水			木			曜日		
	1回	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1回	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1回	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ			
09:00							09:00						09:00		
09:30							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(40分)コンビネーションエアロLow泡風[予約]		10:30(20分)ジムスモ/お腹引き締め					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 rimi[予約]	11:30(40分)ZUMBA(R) rimi[予約]		11:30(20分)ジムスモ/脚&お腹引き締め		11:40(40分)ジャズダンス・東野[予約]		10:30(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			11:30	
12:00														12:00	
12:30	12:30(40分)シンプルステップ・前川[予約]			12:30(20分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め	12:30(40分)コンビネーションエアロLow-TOMOKO[予約]		12:35(20分)ジムスモ/かんたん筋トレッサ		12:45(40分)パワーヨガ・宮本[予約]		12:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			12:30	
13:00														13:00	
13:30	13:30(30分)EXCITE-BODY・伊藤[予約]			13:30(30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		13:50(30分)シンプルステップ・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														14:00	
14:30	14:15(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT			14:30(30分)シェイプパンプ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lat0 Lat0		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]				14:30	
15:00														15:00	
15:30	15:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING				15:30(30分)X-CORE FIGHTING									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(40分)CSLive/シェイプパンプ				20:15(40分)ZUMBA(R) 折戸[予約]			19:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	19:30(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00(40分)コンビネーションエアロLow-TOMOKO[予約]	20:10(30分)シェイプパンプ・竹本[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]			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(40分)パワーヨガ・NATSUMI[予約]				21:00	
21:30										21:15(40分)パワーヨガ・E-mail[予約]				21:30	
曜日	1回	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	1回	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日	ワークアウトスタジオ	メディーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	曜日		
	月			火			水			木			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(水)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回	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回	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回	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(見童・伊藤[スクール])			09:00(60分)キッズ体育スクール(見童・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]		10:30(20分)ジムスモ/かんたん筋 田[予約]							10:30			
11:00							11:25(40分)ピラティス・福 田(1~3週目)[予約]			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 田[予約]				11:30(30分)CSLive/フラ エクササイズ			11:30			
12:00					12:20(30分)ピラティス・T OMOKO[予約]		12:10(20分)ジムスモ/か んたん筋トレ			12:00			
12:30					12:30(40分)ヒップホップ・ 東野[予約]			12:25(40分)ZUMBA(R) -新坂[予約]		12:30			
13:00	13:00(40分)ヨガ・Ena[予 約]		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			
13:30					13:20(40分)コリースタイ ルダンス・東野[予約]		13:30(40分)ヨガ・田澤[予 約]			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/シンプルエ アロ-CSLive	14:10(40分)エアロイクリップトネ スリスマット・竹本[予約]				14:00			
14:30					14:30(40分)フィルピラ ティス・新坂[予約]		14:30(30分)EXCITE—C ORE-竹本[予約]			14:30			
15:00		15:10(40分)CSLive/シエ イブパンプ					15:15(40分)バーヨガ・ MAMI[予約]			15:00			
15:30			15:30(40分)シンプルステ ップ・折戸[予約]				15:35(20分)ジムスモ/脚とお尻引 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/シエ イブパンプ								18:30			
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							19:00			
19:30										19:30			
20:00	20:15(40分)Jumping H -新坂[予約]									20:00			
20:30										20:30			
21:00										21:00			
21:30			21:15(40分)ファイトアッ クBEAT							21:30			
曜日	1回	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回	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回	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