

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。  
 3日(土)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	月				火				曜日	水				木				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	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									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30	10:30/40分)コンプレッションエア Flow(自由予約)				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	11:40(40分)ジャズダンス・ 東野[予約]							11:30	
12:00									12:00						12:10/15分)ジムスモ/かんたん楽 筋引き		12:00	
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									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									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30									19:30									19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									21:30

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。  
 3日(土)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	
08:00						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)			08:00
08:30													08:30
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/かんたん筋力アップ			10:30(40分)ヨガ・田澤[予約]				10:30(40分)CSLive/健康本極拳・CSLive		10:30
11:00													11:00
11:30		11:30(30分)Jumping H・大野[予約]			11:30(40分)ピラティス・福田[予約]					11:30(40分)フィットアタックBEAT・伊藤・折戸(コンビセッション)[予約]			11:30
12:00													12:00
12:30		12:15(30分)ボディケアストレッチ・折戸[予約]				12:30(40分)ヒップホップ・東野[予約]	12:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive	12:30(20分)ジムスモ/かんたん筋力アップ		12:25(40分)ZUMBA(R)・新坂[予約]	12:20(40分)CSLive/フライングエクササイズ・CSLive		12:30
13:00				13:00(15分)ジムスモ/ジムライド									13:00
13:30					13:20(40分)フリースタイルダンス・東野[予約]		13:15(40分)CSLive/エアロサーキット・CSLive			13:30(30分)シェイプアップPOWER・竹本[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)ポールdeリラックス									14:00
14:30					14:30(40分)フィールピラティス・新坂[予約]		14:20(40分)CSLive/シェイプアップ・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]		14:20(40分)Jumping H・尾花[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)シンプルステップ・折戸[予約]						15:15(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]		15:30(20分)ジムスモ/お風呂引き締め	15:30
16:00			16:10(40分)CSLive/シンプルエアロ										16:00
16:30													16:30
17:00			17:10(40分)CSLive/フィールピラティス										17:00
17:30													17:30
18:00			18:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING										18:00
18:30				18:30(20分)ジムスモ/お風呂引き締め									18:30
19:00													19:00
19:30		19:15(40分)ZUMBA(R)・rim[予約]											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)フィットアタック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