

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 >

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(40分)コンビネーションエア Flow(合同予約)			10:35(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]			11:35(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]							11:30	
12:00																	12:10(15分)ジムスモ/かんたん柔軟体操			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/二の腕とお尻引き締 め			12:30(40分)Jumping H ・大野[予約]				12:35(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30								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・MAMI[予約]				13:35(20分)ジムスモ/腰痛予防・改善	13:30								13:30	
14:00																				14:00	
14:30	14:15(30分)ファイトアタック BEAT・伊藤[予約]						14:30(30分)シェイプパンプ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lati Lati				14:30								14:30	
15:00																14:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO				15:00	
15:30				15:15(30分)CSLive/XーCORE DANCING							15:30(30分)XーCORE FIGHTING	15:30								15:30	
16:00				16:00(40分)CSLive/エア ロサーキット								16:00				15:50(30分)CSLive/XーCORE TRAINING				16:00	
16:30											16:30(40分)CSLive/フィール ビラティス	16:30								16:30	
17:00																16:50(40分)CSLive/ダンス WAVE				17:00	
17:30											17:30(40分)CSLive/シン ブルエアロ	17:30								17:30	
18:00	18:10(30分)EXCITEーC ORE・竹本[予約]											18:00								18:00	
18:30							18:30(40分)パワーヨガ・ MAMI[予約]					18:30				18:20(20分)ジムスモ/この腕とお 尻引き締め				18:30	
19:00	19:00(40分)パワーヨガ・ 岩藤[予約]						19:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・竹本[予約]				19:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	19:00	19:10(30分)Jumping H ・大野[予約]					19:10(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・竹本[予約]		19:00	
19:30											19:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:30								19:30	
20:00				20:00(40分)CSLive/シェイ プパンプ								20:00	20:05(40分)シェイプパンプ・竹本[予約]							20:00	
20:30							20:15(40分)ZUMBA(R) ・折戸[予約]				20:15(40分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・竹本[予約]	20:30								20:30	
21:00	21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]											21:00	21:00(40分)パワーヨガ・N ATSUMI[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	1画	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	曜日

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	
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/かんたん筋腹までし			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)ファイトアタック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 RIGHTING・CSLive	12:30(20分)ジムスモ/かんたん筋し		12:25(40分)ZUMBA(R)・新坂[予約]	12:20(40分)CSLive/フラインクサイズ・CSLive		12:30
13:00		13:00(40分)ヨガ・Ena[予約]		13:10(15分)ジムスモ/ジムライイ									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)シェイプハンプ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)ボール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/シェイプハンプ・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/シェイプハンプ										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]			15:30(20分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	15:30
16:00			16:10(40分)CSLive/シンブルエアロ										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			18:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING										18:00
18:30				18:30(20分)ジムスモ/お腹引き締め									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