

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	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 ロー・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&お尻引 き締め		11:30(40分)ジャズダンス・ 東野[予約]		11:30(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)Jumping HI -大野[予約]		12:30(20分)ジムスモ/かんたんムス トレッチ		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-B ODY・伊藤[予約]			13:30(40分)ボディケアス トレッチ-MAMI[予約]			13:30(20分)ジムスモ/腰痛予防 改善		13:30(30分)シンプルステ ップ・前川[予約]		13:50(40分)フィールピラ ティス・リュウ[予約]		13:30
14:00													14:00
14:30	14:15(30分)ファイトアタックBDAI・伊藤[予約]				14:30(30分)シェイプバン ブ・竹本[予約]	14:30(40分)CSLive/Lat Lat			14:40(40分)エアサイクル ファットレス/スマイルド ・伊藤[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(30分)CSLive/X-CORE TRAINING					15:30
16:00													16:00
16:30	16:00(40分)CSLive/エア ローキット				16:30(40分)CSLive/フィ ールピラティス			16:50(30分)CSLive/や せる・脂肪燃焼ダンス					16:30
17:00													17:00
17:30	17:10(40分)CSLive/PA RTY Jam				17:30(40分)CSLive/シ ンブルエアロ								17:30
18:00	18:10(30分)EXCITE-C ORE・竹本[予約]						18:00		18:15(40分)ヨガ・MAMI [予約]		18:20(20分)ジムスモ/二の腕& 脚引き締め		18:00
18:30					18:30(40分)パワーヨガ・ MAMI[予約]								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 ファットレス/スマイルド ・竹本[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	19:00	19:10(30分)Jumping HI -大野[予約]		19:10(40分)エアサイクル ファットレス/スマイルド ・竹本[予約]		19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェ イプバンブ				20:15(40分)ZUMBA(R) 折戸[予約]		20:15(40分)エアサイクルファットレス /スマイルド・竹本[予約]	20:00	20:05(40分)シェイプバン ブ・竹本[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]				21:15(40分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め	21:15(40分)パワーヨガ-E nai[予約]		21:00(40分)パワーヨガ-N ATSUMI[予約]					21:00
21:30									21:30				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	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
	月			火			水			木			

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	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	曜日
09:00				09:00(60分)キッズ体育スクール(先里・伊藤[スクール])				09:00(60分)キッズ体育スクール(先里・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 トレ[予約]		10:30(40分)ヨガ・田澤[予約]			10:30(40分)CSLive/健 康太极拳・CSLive			10:30
11:00												11:00
11:30	11:30(30分)Jumping H -大野[予約]			11:30(40分)ビラティス・福 田[予約]				11:30(40分)ファイトアタックBEAT -伊藤・折戸[コビィーチョーク[予 約]]				11:30
12:00												12:00
12:30	12:15(30分)ボディケアス トレッヂ・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 トレ		12:25(40分)ZUMBA(R) -新坂[予約]	12:20(40分)CSLive/フラン エクササイズ・CSLive			12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・Enai[予 約]			13:10(15分)ジムスモ/ジムライ ド	13:20(40分)フリースタイ ルダンス・東野[予約]	13:15(60分)CSLive/エアロー ギター-CSLive	13:30(30分)シェイバパン プPOWER・竹本[予約]					13:00
13:30												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	14:20(40分)CSLive/シ ョップ・CSLive	14:15(60分)エアロイクリップスホ スピリズムライド・伊藤[予約]	14:20(40分)Jumping H -尾丸[予約]					14:00
14:30					14:30(40分)フィールビラ ティス・新坂[予約]							14:30
15:00												15:00
15:30	15:10(40分)CSLive/シ ューピーパンプ			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]	15:20(20分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め			15:30
16:00												16:00
16:30	16:10(40分)CSLive/シン ブルエアロ											16:30
17:00				17:10(40分)CSLive/フィ ールビラティス								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	19:15(40分)ZUMBA(R) -rimi[予約]											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				21:15(40分)ファイトアッ クBEAT								21:00
21:30												21:30
曜日	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	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	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	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	曜日
金				土			日			月		