

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

月				火				水				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	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	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	曜日
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	10:30(40分)コンビネーションエア (Low・高画[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(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)・rimie[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									12:00					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	12:45(40分)パワーヨガ・宮本[予約]									13:00
13:30		13:30(30分)EXCITEーBODY・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		13:50(30分)シンブルステップ・前川[予約]	13:50(40分)フィールビラティス・リュウ[予約]							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				14:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムムライド・伊藤[予約]						14:30
15:00									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			17:10(40分)CSLive/PARTY jam						17:00			16:50(30分)CSLive/やるせろ！脂肪燃焼ダンス							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CORE・竹本[予約]							18:00										18:00
18:30						18:30(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]			18:30	18:15(40分)ヨガ・MAMI[予約]			18:20(20分)ジムスモ/二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 Hi・大野[予約]			19:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムムライド・竹本[予約]						19:00
19:30								19:30(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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/リズムムライド・市来[予約]	20:30										20:30
21:00		21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]		21:10(20分)ジムスモ/腰とお尻引き締め		21:15(40分)パワーヨガ・Ena[予約]			21:00	21:00(40分)パワーヨガ・NATSUMI[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	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	曜日

休館日

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										
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(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(コンビネーション)[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/かんたん筋力までし		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(40分)ヨガ・Ena[予約]			13:10(15分)ジムスモ/ジムライト									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)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/脚とお尻を引き締め	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/お腹を引き締め									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									
金														土				日				曜日