

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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				曜日	木			
	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
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30	10:30(40分)コンピネーションエア 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									12:00
12:30									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									13:30
14:00									14:00	13:50(30分)シンブルステ ップ・前川[予約]							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	18:15(40分)ヨガ・MAMI [予約]							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05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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(40分)ヨガ・田澤[予約]				10:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive		10:30
11:00													11:00
11:30		11:25(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)シェイプアップ・伊藤新戸(シングルエアロ)[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)ストリートダンス・東野[予約]	12:30(40分)シェイプアップ・竹本[予約]			12:30(40分)ファイトアタックBEAT・小川[予約]			12:30
13:00		13:00(40分)ヨガ・Ena[予約]											13:00
13:30						13:30(40分)ピラティス・m・achiko[予約]	13:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/スリムライド・伊藤[予約]		13:30(40分)Jumping H・尾花[予約]			13:30
14:00		14:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]		14:10(20分)ジムスモ/コアボールエクササイズ									14:00
14:30					14:30(40分)ファイトアタックBEAT・大野/rimi[ZUMBA][予約]					14:30(30分)CORE FIGHTING・伊藤[予約]			14:30
15:00			14:55(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]							15:30(20分)ジムスモ/脚とお尻引き運動	15:30
16:00			15:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT										16:00
16:30			16:35(40分)CSLive/シンプルエアロ				16:30(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive						16:30
17:00			17:25(30分)CSLive/パワーヨガ										17:00
17:30						17:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive					17:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スリムライド・CSLive(定員10名)[定員]		17:30
18:00						18:10(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive							18:00
18:30	18:30(30分)シェイプアップ・竹本[予約]												18:30
19:00													19:00
19:30		19:15(40分)ZUMBA(R)・rimi[予約]											19:30
20:00													20:00
20:30		20:15(40分)ピラティス・m・achiko[予約]											20:30
21:00													21:00
21:30			21:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO										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