

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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				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
09:30																	09:30
10:00																	10:00
10:30																	10:30
11:00																	11:00
11:30																	11:30
12:00																	12:00
12:30																	12:30
13:00																	13:00
13:30																	13:30
14:00																	14:00
14:30																	14:30
15:00																	15:00
15:30																	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30																	19:30
20:00																	20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30
曜日	月				火				水				木				曜日

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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)フィットアタック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/アホールエクササイズ									14:00
14:30			14:55(40分)CSLive/シェイプアップ		14:30(40分)フィットアタックBEAT・大野/rimi[ZUMBA][予約]					14:30(30分)CORE FIGHTING・伊藤[予約]			14:30
15:00													15:00
15:30			15:45(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		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											16:10(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive		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								17:05(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]		17:00
17:30						17:20(40分)CSLive/フィットアタックPRO・CSLive							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/フィットアタック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