

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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	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	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										10:30
11:00										11:00										11:00
11:30										11:30										11:30
12:00										12:00										12:00
12:30										12:30										12:30
13:00										13:00										13:00
13:30										13:30										13:30
14:00										14:00										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										18:30
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
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	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
月					火					水					木					

休館日

休館日

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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]						10:30(40分)ヨガ・田澤[予約]				10:30(30分)CSLive/フラスエクササイズ・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・パンプ・伊藤・前戸(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・パンプ・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・machiko[予約]	13:30(30分)CSLive/フラスエクササイズ・CSLive	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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[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・パンプ										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/脚とお尻引き締め	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/シンブルエアロ				16:30(40分)CSLive/シェイプ・パンプ・CSLive				16:10(40分)CSLive/シェイプ・パンプ・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/リズムライド・CSLive(定員10名)[定員]		17:00
17:30							17:20(40分)CSLive/ファイトアタック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・パンプ・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・machiko[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
	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