

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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	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		
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(伊藤)[予約]	10:30(40分)CSLive/健康本橋拳						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]			11:30(40分)ZUMBA(R)・rimi[予約]				11:30	11:40(40分)ジャズダンス・東野[予約]	11:40(30分)CSLive/フラエクササイズ						11:30		
12:00								12:00						12:10(15分)ジムスモ/かんたん柔術改善		12:00		
12:30	12:30(40分)シンブルステップ・前川[予約]			12:30(40分)Jumping H+大野[予約]			12:30(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]	12:45(30分)X-CORE FIGHTING大野[予約]						13:00		
13:30	13:30(40分)ボディアスレッチ・TOMOKO(吉)[予約]			13:30(40分)ボディアスレッチ・MAMI[予約]				13:30								13:30		
14:00								14:00								14:00		
14:30	14:25(30分)ファイトアタックBEAT・伊藤[予約]			14:30(30分)シェイブハンプ・竹本[予約]	14:30(40分)ストリートダンス・MANA[予約]			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・竹本[予約]				14:30		
15:00			15:10(40分)CSLive/シェイブハンプ				15:20(30分)X-CORE FIGHTING	15:00				14:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO				15:00		
15:30								15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:40(40分)CSLive/健康本橋拳						15:30		
16:00			16:00(30分)CSLive/エアロサーキット				16:00(40分)CSLive/シンブルエアロ	16:00								16:00		
16:30			16:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING					16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING						16:30		
17:00							16:50(40分)CSLive/フィールピラティス	17:00								17:00		
17:30			17:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング				17:40(40分)CSLive/フラエクササイズ	17:30				17:15(40分)CSLive/シェイブハンプ				17:30		
18:00			18:00(40分)CSLive/ヨガ					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]							18:30		
19:00								19:00								19:00		
19:30	19:20(30分)シェイブハンプPOWER・竹本[予約]			19:20(40分)ファイトアタックBEAT・尾花[予約]			19:30(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:30	19:15(40分)Jumping H+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]				19:30		
20:00	20:10(30分)X-CORE FIGHTING大野[予約]			20:10(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・竹本[予約]	20:00	20:10(30分)シェイブハンプ30・竹本[予約]							20:00		
20:30								20:30								20:30		
21:00	21:00(40分)ストリートダンス・MASA[予約]			21:05(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	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

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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/フラスコサイズ・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・パンブ・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・パンブ・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/フラスコサイズ・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			14:55(40分)CSLive/シェイプ・パンブ			14:30(40分)ファイトアタックBEAT・大野・rim[予約]	14:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSlive		14:30(30分)CORE FIGHTING・大野[予約]				14:30
15:00													15:00
15:30			15:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		15:30(40分)シンブルステップ・折戸[予約]				15:20(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											16:10(40分)CSLive/シェイプ・パンブ・CSLive		16:00
16:30			16:35(40分)CSLive/シングルエアロ				16:30(40分)CSLive/シェイプ・パンブ・CSLive						16:30
17:00			17:25(30分)CSLive/パワー・ヨガ				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/リズムライド・CSLive(定員10名)[定員]		17:00
17:30													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)CORE FIGHTING・小川[予約]												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)ピラティス・machiko[予約]	20:15(30分)EXCITE—CORE・竹本[予約]										20:30
21:00			21:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO										21:00
21:30													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