セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年11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	月				火				曜日	水				木				曜日
	1面	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面	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面	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面	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									09:00
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ロLow-池田[予約]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳						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/かんたん姿勢改善				12:00
12:30	12:30(40分)シンプルステップ・前川[予約]			12:35(20分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30(40分)Jumping Hi・大野[予約]			12:35(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30		12:45(40分)パワーヨガ・宮本[予約]	12:45(30分)X－CORE FIGHTING・大野[予約]						12:30
13:00									13:00									13:00
13:30	13:30(40分)ボディケアストレッチ・TOMOKO[予約]				13:30(40分)ボディケアストレッチ・MAMI[予約]				13:30		13:50(30分)シンプルステップ・前川[予約]	13:50(40分)フィールピラティス・リュウ[予約]						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)シェイプバンプ・竹本[予約]	14:30(40分)ストリートダンス・MANA[予約]		14:30			14:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		14:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹本[予約]				14:30
15:00			15:10(40分)CSLive/シェイプバンプ				15:20(30分)X－CORE FIGHTING		15:00									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/健康太極拳						15:30
16:00			16:00(30分)CSLive/エアロサーキット				16:00(40分)CSLive/シンプルエアロ		16:00									16:00
16:30			16:40(30分)CSLive/X－CORE DANCING				16:50(40分)CSLive/フィールピラティス		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			17:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング						17:00			17:15(40分)CSLive/シェイプバンプ						17:00
17:30							17:40(40分)CSLive/フラエクササイズ		17:30									17:30
18:00			18:00(40分)CSLive/ヨガ						18:00	18:15(40分)ヨガ・MAMI[予約]								18:00
18:30					18:30(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]				18:30									18:30
19:00	19:20(30分)シェイプバンプPOWER・竹本[予約]				19:20(40分)ファイトアタックBEAT・尾花[予約]				19:00					19:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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	19:15(30分)Jumping Hi・大野[予約]								19:30
20:00	20:10(30分)X－CORE FIGHTING・伊藤[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/リズムライド・竹本[予約]	20:00	20:10(30分)シェイプバンプ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
	1面	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面	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面	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面	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				曜日	水				木				曜日

休館日

作成日:2026/10/30 11:24:24

セントラルスポーツプラザ24岡山 - 2026年11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面	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面	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面	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/プラエクササイズ・CSLive		10:30
11:00													11:00
11:30	11:25(30分)Jumping Hi・大野[予約]				11:30(40分)ピラティス・福田[予約]				11:30(40分)シェイプバンプ・伊藤/折戸(シンプルエアロ)[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)シェイプバンプ・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/プラエクササイズ・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 Hi・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/シェイプバンプ			14:30(40分)ファイトアタックBEAT・大野/rimi[予約]	14:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSlive		14:30(30分)X－CORE FIGHTING・大野[予約]				14:30
15:00									15:20(40分)パワーヨガ・MAMI[予約]				15:00
15:30			15:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		15:30(40分)シンプルステップ・折戸[予約]							15:35(20分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め	15:30
16:00											16:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive		16:00
16:30			16:35(40分)CSLive/シンプルエアロ				16:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・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)X－CORE FIGHTING・小川[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]	20:15(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面	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面	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面	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

作成日:2026/10/30 11:24:24