

2025年 4月～6月

プログラムスケジュール

セントラルスポーツプラザ24岡山

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日						
	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール	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	プール			
9:00																					キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 9:00～10:00				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 9:00～10:00		
10:00																					キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 10:00～11:00	プログラム開催日 4月は6、20日に 開催します			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 10:00～11:00		
11:00	ヨガ MAMI 10:30～11:10				アクアウォーク 10:30～11:00	ヨガ 宮本 10:30～11:10			コンビネーションエアロLow 池田 10:30～11:10	お腹シェイプ 10:35～10:55			ヨガ YUMEKO 10:30～11:10				アクアウォーク 10:30～11:00			ピラティス 福田 11:00～11:40				キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 11:00～12:00			
12:00	ストリートダンス MASA 11:30～12:10		姿勢改善 11:35～11:55			ZUMBA rimi 11:30～12:10	お腹シェイプ 11:35～11:55		ジャズダンス 東野 11:40～12:20				ボディケアストレッチ TOMOKO 11:30～12:10							ピラティス 福田 11:25～12:05			CSライブ 11:30～12:10		キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 11:00～12:00		
13:00	コンビネーションエアロ 前川 12:30～13:10		ヒップリフティング 12:35～12:55			コンビネーションエアロLOW TOMOKO 12:30～13:10	CSライブ 12:30～13:10		パワーヨガ 宮本 12:45～13:25				ピラティス TOMOKO 12:20～12:50	肩コリ予防 12:20～12:40						ヒップホップ 東野 12:05～12:45			ZUMBA 新坂 12:25～13:05	シェイプパンプ 竹本 12:25～13:05			
14:00	ファイトアタックBEAT 前田 13:30～14:00					ボディケアストレッチ TOMOKO 13:25～14:05	CSライブ 13:20～14:00	肩コリ予防 13:25～13:45		シンプルエアロ 前川 13:50～14:20	フィールピラティス リュウ 13:50～14:30			ストリートダンス MASA 14:00～14:40						フリースタイルダンス 東野 13:05～13:45				ヨガ 田澤 13:30～14:10	お腹シェイプ 13:35～13:55		
15:00	ピラティス 福田 14:15～14:55						シェイプパンプ30 竹本 14:15～14:45						CSライブ 14:45～15:25							フィールピラティス 新坂 14:30～15:10	姿勢改善 14:35～14:55			ファイトアタックBEAT 前田 14:30～15:10			
16:00		CSライブ 15:15～15:55		キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30～16:30				アスリートトレーニング 15:10～15:30		キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30～16:30				CSライブ 15:10～15:50		キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30～16:30		コンビネーションエアロ 折戸 15:30～16:10					パワーヨガ MAMI 15:30～16:10	ヒップリフティング 15:35～15:55			
17:00				キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30～17:30						キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30～17:30						キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30～17:30											
18:00				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30～18:30						キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30～18:30						キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30～18:30											
19:00	パワーヨガ NATSUMI 19:00～19:40				パワーヨガ MAMI 18:30～19:10				ヨガ MAMI 18:15～18:55	姿勢改善 18:30～18:50			ZUMBA rimi 19:15～19:55	お腹シェイプ 19:20～19:40							18:45トレーニング終了 (19:00閉館)						
20:00	シェイプパンプ 伊藤 20:00～20:40					CSライブ 19:25～20:05		ジムパンプ 19:40～19:55		コンビネーションエアロ TOMOKO 19:15～19:55										19:45トレーニング終了 (20:00閉館)							
21:00	ストリートダンス MASA 21:00～21:40		お腹シェイプ 21:05～21:25			ZUMBA 折戸 20:15～20:55				シェイプパンプ30 竹本 20:15～20:45			ファイトアタックBEAT 前田 20:10～20:50												表記内容		
22:00						パワーヨガ Ena 21:15～21:55				パワーヨガ NATSUMI 21:00～21:40			シンプルエアロ 新坂 21:15～21:55												プログラム名 担当者 開始時間		
22:15トレーニング終了(22:30閉館)																								【営業時間】 平日 10:00～22:30 土曜日 10:00～20:00 日・祝日 10:00～19:00 岡山県岡山市北区西島田町8-1 Tel: 0120-276-206			
・インストラクターが代行になる際は 館内ボードへの掲示、ホームページにて お知らせさせていただきます。 ・安全性の面から プログラム開始5分以降 の ご参加・途中退出はご遠慮ください。 ・お電話での定員制プログラムのご予約は お受けいたしかねますので予めご了承 ください。																											