

LESSON SCHEDULE 2026年9月～

- ・ 祝日は10時～18時の間に行われるレッスンのみの実施となります。
- ・ 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もございます。予めご了承ください。
- ・ 大きな窓があり、外気の影響によりHOTプログラムの温度上昇が緩やかな場合がございます。予めご了承ください。

	月		火		水	木		金		土		日	
	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ		BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ
9:00	10:00	営業開始	10:00	営業開始	休館日	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始	10:00	営業開始
9:30										9:00-10:00		9:00-10:00	
10:00										キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)	
10:30				10:20-10:40 デ・イカルフィットネス ※内容ランダム変更				奇数週 上半身パーツ 偶数週 下半身パーツ	10:20-10:50 ビューティー プロジェクト/REC	10:00-11:00			
11:00		10:30-11:10 太極舞 小山		REC			10:30-11:10 ZUMBA 森山		CSLive 11:00-11:40 ダンスWAVE CS Live	10:30-11:00 リズムライド REC		10:30-11:00 リズムライド REC	10:30-11:10 ヨガ 樹本
11:30		11:25-12:05 ZUMBA 小山		11:00-11:40 ピラティス 片田			11:30-12:10			11:25-12:05		11:25-12:05	11:20-12:00
12:00				11:50-12:30 シェイプバンプ REC		11:40-12:10 リズムライド REC	12:00-12:30 フィットアタック REC		11:30-12:10 シェイプバンプ REC	11:30-12:10		11:30-12:10	ピラティス REC
12:30	12:10-12:40 リズムライド REC	12:20-12:40 みんなで筋トレ 畔田		12:40-13:10 シンブルエアロ 小山		12:30-13:10 コンベーション エロ 斉藤	12:30-13:10 コンベーション エロ 斉藤		12:20-13:00 HOTヨガ 黒川	12:15-12:55 ビューティー プロジェクト/REC		12:15-12:55 ビューティー プロジェクト/REC	12:15-12:35 みんなで筋トレ 畔田
13:00		13:00-13:40 シンブル エアロ REC		13:20-13:50 X-CORE RIDING REC		13:00-13:40 コンベーション エロ 斉藤	13:00-13:40 コンベーション エロ 斉藤		13:15-13:45 リズムライド REC	13:10-13:50 NEW 13:10-13:50 ヨガ REC		13:10-13:50 NEW 13:10-13:50 ヨガ REC	12:50-13:30 シェイプバンプ REC
13:30	13:10-13:50 パワーライド REC			13:30-14:10 ヨガ REC		13:40-14:20 ヨガ 神田	13:40-14:20 ヨガ 神田		14:20-15:00 ピラティス REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	14:00-15:30 イベントTime or レンタルスタジオ 500円/45分
14:00		14:00-14:40 ヨガ REC		奇数週 ヨガ 偶数週 パワーヨガ		14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC	14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00 ピラティス REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	※イベント開催時 に使用します。 ※事前予約で 貸切利用もOK
14:30						14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC	14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00 ピラティス REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	
15:00						14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC	14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00 ピラティス REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	
15:30						14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC	14:30-15:00 ビューティー プロジェクト/REC		14:20-15:00 ピラティス REC	14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)		14:30-15:30 キッズ体育 スクール (幼児)	
16:00		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育 スクール (幼児)	
16:30		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	
17:00		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育 スクール (児童)	
17:30						17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	
18:00						17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	
18:30	18:30-19:00 リズムライド REC					17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)	
19:00		19:10-19:50 ヨガ kayoko		19:10-19:50 ヨガ 神田		19:00-19:40 CSLive リズムライド GS Live	19:00-19:40 ZUMBA 荒川		19:00-19:30 ビューティー プロジェクト/REC	19:00 閉館		19:00 閉館	
19:30						19:10-19:40 CSLive リズムライド GS Live	19:10-19:40 ZUMBA 荒川		19:10-19:40 ビューティー プロジェクト/REC	このレッスンは、ライブ配信レッスンです。 セントラルスポーツ 人気インストラクターの レッスンを各クラブ同時&リアルタイム開催！		このレッスンは、録画配信のレッスンです。 セントラルスポーツ 人気インストラクターの レッスンを大画面で体感できます！！	
20:00						19:50-20:20 ボクササイズ バートン/荒川	19:50-20:20 ボクササイズ バートン/荒川		19:50-20:30 フィットアタック 時松				
20:30	20:10-20:40 X-CORE RIDING REC	20:10-20:50 ZUMBA 有山		20:00-20:40 ZUMBA JUNA		20:30-21:10 NEW パワーライド REC	20:30-21:10 ヨガ REC		20:00-20:40 パワーライド GS Live	このレッスンは、HOTクラスのレッスンです。 遠赤外線パネル、暖房、加温で発汗を促進！ 大きめタオル・ドリンクをご準備ください。		セントラルスポーツ GYM&STUDIO サクラマチ熊本 熊本県熊本市中央区桜町3番10号 SAKURA MACHI Kumamoto 4階 tel.096-312-2215	
21:00				20:55-21:35 ゆるHOT Zen Yoga REC		20:30-21:10 NEW パワーライド REC	20:30-21:10 ヨガ REC		20:45-21:25 シェイプバンプ REC				
21:30										詳しくはこちらから▶		駐車場あり (共用駐車場・有料) ※利用は各クラブ・スタジオにて要予約	
22:00													
	22:00	閉館	22:00	閉館		22:00	閉館	22:00	閉館				