セントラルスポーツプラザ24くまなん － 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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00				休館日			09:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	09:00
09:30	09:30(40分)ボディメイクトレーニング・井口[定員]	09:30(40分)ヨガ・Keiko[定員]	09:30(40分)シンプルエアロ・後藤[定員]		09:30(30分)ポールdeリラックス・北岡[定員]	09:40(40分)ヨガ・Keiko[定員]		09:30
10:00					10:15(40分)コンビネーションエアロLow・稲田[定員]		10:20(40分)ヨガ・Kayoko[定員]	10:00
10:30	10:30(40分)ヨガ・中山[定員]	10:30(40分)ピラティス・山下[定員]	10:30(40分)ピラティス・山下[定員]			10:35(30分)コンビネーションエアロLow・山元[定員]		10:30
11:00	11:25(40分)フィールピラティス・船江[定員]				11:15(40分)ヨガ・Kayoko[定員]	11:20(30分)ファイトアタックBEAT・山元	11:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・稲田[定員]	11:00
11:30		11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・船江[定員]	11:30(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[定員]					11:30
12:00	12:20(40分)ヨガ・竹原[定員]	12:20(40分)フィールヨガ・甲斐[定員]	12:15(40分)パワーヨガ・Keiko[定員]		12:10(40分)シェイプパンプ・市原[定員]	12:05(40分)パワーヨガ・keiko[定員]		12:00
12:30							12:20(40分)シェイプパンプ・稲田[定員]	12:30
13:00	13:15(40分)コンビネーションエアロLow・平田[定員]	13:15(40分)ZUMBA（R）・山本[定員]	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・市原[定員]		13:10(40分)ダンスWAVE・市原[定員]	13:05(40分)ZUMBA（R）・東[定員]		13:00
13:30							13:20(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[定員]	13:30
14:00	14:10(40分)ZUMBA（R）・平田[定員]	14:10(40分)ヨガ・Aki[定員]	14:00(40分)＊CSP限定/レゲトン・平田[定員]		14:05(60分)フラスクール[スクール]	14:05(40分)ヨガ・竹原[定員]		14:00
14:30							14:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]	14:30
15:00			15:00(40分)コンビネーションエアロ・山元[定員]			15:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山崎[定員]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]	15:30
16:00						16:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・村上[定員]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			16:30
17:00						17:00(40分)オリジナルエアロ・村上[定員]		17:00
17:30					17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			17:30
18:00		18:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE[定員]	18:10(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]					18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(30分)コンビネーションエアロLow・錦戸[定員]	19:00(30分)シェイプパンプ・市原[定員]	19:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・稲田[定員]		19:10(40分)ファイトアタックBEAT・宮川[定員]			19:00
19:30		19:50(40分)ダンスWAVE・市原[定員]						19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・錦戸[定員]		20:00(40分)シェイプパンプ40・時松[定員]		20:05(40分)ZUMBA（R）・山本[定員]			20:00
20:30		20:45(30分)ZUMBA（R）・米加田[定員]						20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]		21:00(30分)ポールdeリラックス・時松[定員]		21:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]			21:00
21:30		21:30(40分)CSLive/Zen Yoga[定員]						21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/27 17:37:50