

# セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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			水			木			金			土			日			曜日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00																									
08:30																									
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・横濱	09:50(40分)健康体操・清田		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江	09:50(40分)HOTヨガ・砂野		10:00(40分)コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分)UMBA(R)・橋久		09:45(40分)ヨガ・島	09:45(40分)ラテンファンク・岡野		10:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	10:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)コンビネーションエアロ・天野
10:30																									
11:00	11:00(40分)ヨガ・砂野	10:50(40分)ヨガ・砂野		11:00(40分)パーソナルトレーニング・横濱	11:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな		11:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	11:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな		10:50(40分)ヨガ・島	10:45(40分)コンビネーションエアロ・岡野		11:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
11:30																									
12:00	12:00(40分)ピラティス・砂野	12:00(30分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼ダンス		12:00(40分)フットボール・山本	12:00(40分)バランスボール・山本		12:00(40分)ヨガ・松崎	12:00(30分)ボディメイクトレーニング・高久		12:00(40分)ヨガ・島	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	12:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
12:30																									
13:00	13:00(40分)シンプエアロ・横濱	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河部		13:00(40分)フィットネスタックBEAT・橋久	13:00(30分)CS Live/フィットネス・あんな		13:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	13:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな		13:00(40分)ヨガ・島	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
13:30																									
14:00	14:00(40分)カラダタッチ・鈴木(兼)	14:00(30分)CS Live/エアロ・横濱		14:25(40分)ZUMBA(R)・金野	14:25(40分)ZUMBA(R)・金野		14:20(40分)コンビネーションエアロ・入澤	14:20(40分)アロマストレッチ・市川		14:00(40分)ピラティス・鈴木	14:00(40分)ピラティス・鈴木		14:00(40分)ピラティス・鈴木	14:00(40分)ピラティス・鈴木	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	14:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
14:30																									
16:00	16:00(40分)エアロサキョウ・鈴木	16:00(40分)エアロサキョウ・鈴木		16:00(40分)エアロサキョウ・鈴木	16:00(40分)エアロサキョウ・鈴木		16:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	16:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久		16:00(40分)ヨガ・島	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	16:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
16:30																									
18:00	18:00(40分)コンビネーションエアロ・大江	18:00(40分)コンビネーションエアロ・大江		18:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	18:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚		18:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久		18:00(40分)ヨガ・島	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	18:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
18:30																									
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・大江	19:00(40分)コンビネーションエアロ・大江		19:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	19:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚		19:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	19:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久		19:00(40分)ヨガ・島	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
19:30																									
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・大江	20:00(40分)オリジナルエアロ・大江		20:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	20:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚		20:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	20:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久		20:00(40分)ヨガ・島	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	20:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
20:30																									
21:00	21:00(40分)オリジナルエアロ・大江	21:00(40分)オリジナルエアロ・大江		21:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	21:00(40分)ボディメイクトレーニング・大塚		21:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久	21:00(40分)コンビネーションエアロ・橋久		21:00(40分)ヨガ・島	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野		21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)CS Live/フィットネス・あんな	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	21:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	
21:30																									