

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00	
09:30	09:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・鈴木 緑 09:50(10分)ジムスモ/ジムパンプ・鈴木 緑	09:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・川口	09:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・柳瀬 09:50(10分)ジムスモ/フットバーニング 柳瀬 晴		09:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・柳瀬 09:50(10分)ジムスモ/ヒューマンズにいいからだ上手裏トリ・柳瀬	09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:30	
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00	
10:30	10:15(30分)ピラティス・鈴木 勇人	10:20(40分)ワークアウトヨガ・柳瀬	10:20(40分)ZUMBA(R)・山崎					10:30	
11:00					11:00(30分)CSLive/PM による 最新燃焼ダンス 4月REC		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:00	
11:30	11:15(30分)CSLive/リズムCAMP・REC	11:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	11:20(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]					11:30	
12:00	12:10(40分)シンプルステップ・鈴木 緑[定員]	12:20(40分)コンビネーションエアロ・三浦	12:10(20分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・柳瀬 [定員]			12:10(30分)CSLive/からだアクティブ・REC	12:00(30分)スポーツ子供個人塾[スクール]	12:00	
12:30			12:45(30分)*クラブ限定 パレトン・塩野			12:30(40分)フィールヨガ・中田		12:30	
13:00	13:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・REC	13:20(40分)CSLive/カラダデトックス	13:35(40分)健康体操・塩野			13:00(40分)シェイブパンプ・鈴木 緑[定員]	13:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	13:00	
13:30	13:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・KUBIRE・REC					13:30(40分)シンプルエアロ・岡野		13:30	
14:00						14:00(40分)コンビネーションステップ・鈴木 緑[定員]	14:00(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]	14:00	
14:30						14:20(30分)有料セッション/ジャズダンス・岡野[セッション][予約]		14:30	
15:00							15:00(40分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・櫻井 [定員]	15:00(40分)ZUMBA(R)・塚本	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)キッズダンススクール[スクール]	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]			15:30	
16:00						16:00(40分)ヨガ・田端	16:00(40分)アクティブストレッチ・中田	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)キッズダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30	
17:00						17:00(30分)ピラティス・櫻井		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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00	19:20(30分)ピラティス・櫻井	19:10(40分)シェイブパンプ・福田[定員]	19:00(30分)スモールボールド・K・FUN・奇数週 桐本 19:10(30分)EXCITE ZONE・偶数週 桐本		19:10(30分)CSLive/ヨガ			19:00	
19:30								19:30	
20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・岡野	20:10(40分)ファイトアタックBEAT40・福田	20:00(40分)コンビネーションエアロ・奇数週 岡野 20:00(40分)コンビネーションエアロ・偶数週 岡野		20:10(30分)パワーパンプ・鈴木[定員]			20:00	
20:30								20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[定員]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[定員]		20:50(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC			21:00	
21:30								21:30	

休館日