

セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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(児童)・小野[スクール]		09:00
09:30	08:40(50分)有料セッション/スモールボール・豊田[セッション][予約]							09:30
10:00	10:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・上原	10:15(15分)ジムスモ/お護シェイク・藤本	10:10(15分)クラブ限定/スモールボール・清水		10:00(40分)有料セッション/ピラティス・平岡[セッション][予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・小野[スクール]		10:00
10:30	10:40(40分)*クラブ限定/バレトン・豊田	10:45(30分)ダンスWAVE・清水	10:40(40分)ヨガ・芳笠		10:35(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・小野			10:30
11:00					11:00(30分)シンプルステップ・吉野[予約]	11:00(20分)ポッチャー・八下田		11:00
11:30	11:35(40分)シンプルエアロ・三浦(里)	11:30(30分)ストレッチ・阿部	11:35(40分)健康体操・芳笠			11:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING	11:35(30分)CSLive/Lati Lati	11:30
12:00		12:15(40分)*クラブ限定/フラ・阿部			11:50(30分)ワークアウトヨガ・吉野	12:00(30分)*クラブ限定/バレトン・塩野		12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING		12:30(30分)抗重力エクササイズ・林		12:40(40分)ZUMBA(R)・徳能	12:40(10分)ジムスモ/ボディパランスアップ・宮本	12:30(40分)ヨガ・三浦	12:30
13:00		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT				13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・宮本[スクール]		13:00
13:30	13:15(40分)ZUMBA(R)・吉野		13:25(40分)ZUMBA(R)・川俣		13:40(30分)CSLive/からだアクティブ		13:30(40分)ピラティス・平岡	13:30
14:00	14:10(40分)フィールヨガ・吉野	14:10(40分)CSLive/パワーヨガ				14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・金丸[スクール]		14:00
14:30			14:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・川俣[予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小野[スクール]		14:30(40分)シェイプパンプ40・平岡[予約]	14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール][予約]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール][予約]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール][予約]			15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・宮本[スクール]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・小野[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小野[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・金丸[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・金丸[スクール]		15:30(30分)X-CORE FIGHTING・平岡	15:30
16:00						16:00(30分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・小野[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小野[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・金丸[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・金丸[スクール]		16:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・本村[予約]	16:30
17:00						16:45(40分)シェイプパンプ40・茂木[予約]		17:00
17:30	17:30(60分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール][予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小野[スクール][予約]	17:30(60分)スポーツ子供個人塾・小野[スクール][予約]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小野[スクール]	17:40(40分)HOTヨガ・砂押		17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(10分)ジムスモ/デューティ・ボディアレンジ上半身トレ・内田	18:30(10分)ジムスモ/デューティ・ボディアレンジ上半身トレ・八下田	18:50(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・茂本			18:30(10分)サスペンションエクササイズ・茂本		18:30
19:00	19:10(40分)ファイトアタックBEAT40・黒江	19:10(30分)CSLive/ポティメイクトレーニング	19:10(40分)*クラブ限定/バレトン・塩野		18:50(10分)サスペンションエクササイズ・藤本	19:10(30分)パワーパンプ・茂木[予約]		19:00
19:30								19:30
20:00	20:05(30分)シェイプパンプ30・黒江[予約]	19:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小野[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド[予約]			20:00
20:30								20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/ヨガ	20:50(40分)ZUMBA(R)・山岸	20:45(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス		21:00(30分)HOTピラティス・増田			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日