

LESSON SCHEDULE

セントラルスポーツ ジムスタ ハレノテラス東大宮店 2022年1月～レッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染症の
情勢により
変更となる場合が
ございます

Hirobalにて
ラジオ体操実施中!
どなたでも
ご参加できます。

Monday -月曜日-	Tuesday -火曜日-	Wednesday -水曜日-	Thu -木-	Friday -金曜日-	Saturday -土曜日-	Sunday -日曜日-	
9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00～10:00 みんなで体操アウトドア 開催日時 9:00～(毎週日曜日開催) 実施場所 1F Hiroba	
9:40～9:50 お腹シェイブ 9:50～10:00 GYM PUMP	9:40～9:50 ボディコンディショニング 9:50～10:00 ヒップリファイティング	9:40～9:50 上半身美トレ 9:50～10:00 GYM PUMP		9:40～9:50 腰痛予防 9:50～10:00 GYM PUMP	9:30～10:30 キッズダンス (幼児・児童)	9:00～10:00 キッズ体育 (幼児)	
10:30～11:00 ピラティス 鈴木 勇人	10:30～11:00 ファイトアタックBEAT 狩谷	10:30～11:00 CSLive HOTヨガ		10:20～10:40 小顔エクササイズ 柳瀬	10:50～11:30 筋膜ほぐし 増田 22名	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)	
11:30～12:00 CSLive リズムCAMP	11:30～12:00 動きタイム 狩谷	11:30～12:00 ダンスWAVE 塩飽		11:00～11:40 CSLive ZUMBA	11:50～12:30 有料セッション 田端	11:00～12:00 キッズ体育 (児童)	
12:30～13:00 ビューティープロジェクト 平林	12:30～13:00 シンプルエアロ 三浦	12:30～13:00 バレトン 塩野		11:50～12:10 LIVE スマールボールFUN 鈴木つづき	12:00～12:30 スポーツ子供 個人塾	12:00～12:30 スポーツ子供 個人塾	
13:30～14:10 コンビネーションエアロ 平林	13:30～14:00 CSLive シェイブパンプ 18名	13:30～14:00 健康体操 塩野		12:30～13:10 健康体操 我妻	13:00～13:40 シンプルステップ 鈴木 緑 22名	13:00～13:30 CSLive シェイブパンプ	
ビューティープロジェクト月替わりレッスン 1月/セナカ美人(定員22名) 2月/骨盤エクササイズ 3月/ボールリラックス(定員22名)					13:30～14:10 シンプルエアロ 岡野	14:00～14:40 シェイブパンプ 鈴木 緑 18名	14:00～14:40 ZUMBA 山崎
15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30～16:30 キッズダンス (幼児)	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	休館日	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	15:00～15:40 ヨガ 田端	15:00～15:40 CSLive ヨガ	
16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	16:30～17:30 キッズダンス (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)		16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	16:00～16:30 ピラティス 増田	16:00～16:30 CSLive ファイトアタックPRO	
17:30～18:30 キッズ体育 (児童)				17:30～18:30 キッズ体育 (児童)		18:00 CLOSE	
		18:30～19:00 ビューティープロジェクト 平林					
19:20～20:00 ピラティス 増田	19:10～19:40 CSLive リズムCAMP	19:20～20:00 コンビネーションエアロ 平林		19:10～19:40 ダンスWAVE 塩飽			
20:20～21:00 シンプルエアロ 岡野	20:00～20:30 スタイリッシュパンプ 福田 18名	20:15～20:45 スマールボールFUN 鈴木 緑		20:00～20:30 CSLive HOTヨガ	20:00 CLOSE		
	20:50～21:30 ファイトアタックBEAT 福田	21:00～21:30 EXCITE ZONE 鈴木 緑		21:00～21:30 パワーパンプ 鈴木 緑 18名			
22:00 CLOSE							

CSLive LIVE LIVE配信 REC 録画配信

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!
全国のインストラクターと全国のメンバーと繋がりを覚えることができる映像配信型プログラムです。

レッスン参加の際のご注意

感染症予防の為、全てのレッスンにおいて
開始30分前から予約を開始致します。

- は初心者向けレッスンとなります。
- は強度の高いレッスンとなります。
- は遠赤外線ヒートパネルを採用したHOTレッスンとなります。
- は気軽に参加できる、少人数グループエクササイズです。
- HOTレッスンにご参加の際は、大きめのタオルとドリンクをお持ちください。
- 参加者が極めて多い場合には、安全を考慮しスタッフの判断で、参加者数の制限を行う場合がございます。
- シューズが必要なレッスンは内履きをご用意ください。
- スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- スタジオ内でタオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- プログラムの内容及び担当は、都合により変更となる場合がございます。