

# LESSON SCHEDULE 2024.4月~6月

セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 レッスンスケジュール

※【3月22日更新】一部変更になる場合もございます。  
※ジムスモのスケジュールは別紙をご確認ください。

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00						9:00-10:00 キッズ体育 児童		9:00
9:30	9:40-10:30 ホール体操 【有料】 豊田							9:30
10:00	10:20-30 ジムスモ	10:15-30 ジムスモ	10:10-10:25 ジムスモ		10:00-40 ピラティス 【有料】 平岡	10:00-11:00 キッズ体育 中級		10:00
10:30	【時間拡大】	10:45-11:15 ダンスWAVE 清水	10:40-11:20 ヨガ 芳埜		10:35-45 ジムスモ		10:40-10:55 ジムスモ	10:30
11:00	10:40-11:20 バレトン 豊田	※4月リパフォー ※5月スモ-麻-ル ※6月ストレッチ 11:30-12:00 月替わりレッスン 阿部			11:00-11:30 シンプルSTEP【予約】 吉野	11:15-11:45 【REC】 X-CORE DANCING CSLive	11:00-11:20 ポッチャ	11:00
11:30	11:35-12:15 コンピネーションエアロ 三浦(里)		11:35-12:15 健康体操 芳埜		11:50-12:20 ワークアウトヨガ 吉野	12:00-12:30 バレトン 塩野	11:35-12:15 【REC】 Lati Lati CSLive	11:30
12:00		12:15-12:55 フラ 阿部						12:00
12:30	12:30-13:00 【REC】 X-CORE TRAINING CSLive		12:30-13:00 抗重力エクササイズ 林		12:40-13:20 ZUMBA 徳能	12:40-50 ジムスモ	12:30-13:10 ヨガ 三浦(順)	12:30
13:00	13:15-13:55 ZUMBA 吉野	13:10-13:50 【REC】 ファイトタックBEAT CSLive	13:25-14:05 ZUMBA 川俣			13:00-14:00 キッズ体育 幼児	13:30-14:10 ピラティス 平岡	13:00
13:30					13:40-14:10 【REC】 カラダアクティブ CSLive	14:00-15:00 キッズ体育 幼児		13:30
14:00	14:10-14:50 フィールヨガ 吉野	14:10-14:50 【REC】 パワーヨガ CSLive	14:20~15:00 STRONG NATION 【有料】川俣		14:30-15:30 キッズ体育 幼児	15:00-16:00 キッズ体育 児童	14:30-15:10 シェイプパンプ【予約】 平岡	14:00
14:30						15:00-16:00 キッズ体育 児童	15:30~16:00 X-CORE FIGHTING 平岡	14:30
15:00	キッズ個人塾	キッズ個人塾	キッズ個人塾			キッズ個人塾	【NEW】	15:00
15:30	15:30-16:30 キッズダンス 幼児(4歳~)	15:30-16:30 キッズ体育 幼児	15:30-16:30 キッズ体育 幼児		15:30-16:30 キッズ体育 幼児	16:00-16:00 キッズ体育 児童		15:30
16:00						キッズ個人塾		16:00
16:30	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		16:30-17:30 キッズ体育 児童	16:45-17:25 シェイプパンプ【予約】 茂木	16:15-16:45 リズムライド【予約】 木村 定員8名	16:30
17:00								17:00
17:30	キッズ個人塾	17:30-18:30 キッズ体育 中級	キッズ個人塾		17:30-18:30 キッズ体育 中級	17:40-18:20 HOTヨガ 砂押		17:30
18:00								18:00
18:30	18:50-19:00 ジムスモ	18:50-19:00 ジムスモ	18:50-19:00 ジムスモ		18:50-19:00 ジムスモ	18:30-18:40 ジムスモ		18:30
19:00	19:10-19:50 ファイトアタックBEAT 黒江	19:10~19:40 【REC】 ボディメイクトレーニング CSLive	19:10-19:50 バレトン 塩野		19:10-19:40 パワーパンプ【予約】 茂木			19:00
19:30								19:30
20:00	20:05-20:35 シェイプパンプ【予約】 黒江	19:55-20:35 パワーライド【予約】 小野 定員8名	20:00-20:30 【LIVE】 X-CORE FIGHTING CSLive		20:00-20:40 【LIVE】 パワーライド【予約】 CSLive			20:00
20:30								20:30
21:00	20:50-21:30 【REC】 ヨガ CSLive	20:50-21:30 ZUMBA 山岸	20:45~21:15 【REC】 やせる! 脂肪燃焼ダンス 【NEW】		21:00-21:30 HOTピラティス 増田			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

休館日

□■お願い■□

- ・スタジオ内での水筒など荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ・スタジオには5~10分前にスタッフが入場のご案内をいたします。
- ・道具を使用しないスタジオの定員は40名となります。
- 40名を超えた場合ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

**HOTプログラム**

- HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引く/スタオルのご用意をお願いします。
- 必ず水分をご持参ください。

...室温28~33°C ...室温33~36°C

**CSLive**

マークのあるレッスンは映像でのレッスンとなります。[LIVE]はリアルタイム配信で特におすすめです!

エアサイクルフィットネスとは、音楽を聴きながら、シンプルな動きでストレス発散できるインドアバイクプログラムです。脂肪燃焼効果抜群! 音楽に合わせて爽やかに汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。究極のエネルギー消費! 珠玉の達成感!! 全身のシェイプアップに最適の高強度バイクプログラムです。