

LESSON SCHEDULE 2025.1月-3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

※一部変更となる場合もございます
予めご了承ください。

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00						9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00
	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN			
9:30						9:00-10:00 キッズ体育 児童		9:30
	9:40-10:30 ホール体操 【有料】 豊田							
10:00	10:20-30 ジムスモ	10:15-30 ジムスモ	10:10-10:25 ジムスモ		10:00-10:40 ピラティス 【有料】 平岡	10:00-11:00 キッズ体育 中級		10:00
					10:35-45 ジムスモ			
10:30							10:40-10:55 ジムスモ	10:30
	10:40-11:20 バレトン 豊田		10:35-11:15 ヨガ 芳埜					
11:00		10:45-11:15 ダンスWAVE 清水			11:00-11:30 シンプルSTEP【予約】 吉野	11:15-11:45 【REC】 X-CORE DANCING	11:00-11:20 ポッチャ	11:00
					※定員22名	CSLive		
11:30		11:30-12:10 ヨガ 清水	11:30-12:10 健康体操 芳埜				11:35-12:15 【REC】 Lati Lati	11:30
	11:35-12:15 コンビネーションエアロ 三浦(里)				11:50-12:20 ワークアウトヨガ 吉野	12:00-12:30 バレトン 塩野	CSLive	12:00
12:00								
	12:30-13:00 【REC】 X-CORE TRAINING	12:25-12:55 【REC】 フラエクササイズ	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	CSLive	CSLive						13:00
	13:15-13:55 ZUMBA 吉野	13:10-13:50 ファイトタックBEAT 平岡	13:25-14:05 ZUMBA 川俣			13:00-14:00 キッズ体育 幼児		
13:30					13:40-14:10 【REC】 カラダアクティブ		13:30-14:10 ピラティス 平岡	13:30
					CSLive	14:00-15:00 キッズ体育 幼児		
14:00	14:10-14:50 フィールヨガ 吉野	14:10-14:50 【REC】 パワーヨガ	14:20~15:00 STRONG NATION 【有料】川俣				14:30-15:10 シェイプパンプ【予約】 平岡	14:00
14:30		CSLive			14:30-15:30 キッズ体育 幼児	15:00-16:00 キッズ体育 児童	※定員20名	14:30
							15:30~16:00 X-CORE FIGHTING 平岡	15:00
15:00	キッズ個人塾	キッズ個人塾	キッズ個人塾					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	キッズ個人塾		16:00
15:30							16:15-16:45 リズムライド【予約】 木村	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	※定員12名	17:00
16:30							17:00-17:30 【REC】予約 X-CORE RIDING	17:30
	16:30-17:30 キッズダンス 児童	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	※定員12名 CSLive	18:00
17:00								
	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
18:30							19:00 CLOSE	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		19:10-19:50 【REC】予約 パワーライド ※定員12名 CSLive	20:00 CLOSE	エアサイクルは 今、全国で 人気沸騰中!!	19:30
19:30								
	20:05-20:35 シェイプパンプ【予約】 黒江	19:55-20:35 リズムライド【予約】 木村	20:00-20:30 【LIVE】 X-CORE FIGHTING CSLive		20:10-20:40 シェイプパンプパワー 【予約】 茂木 ※定員20名			20:00
20:00	※定員20名	※定員12名						20:30
	20:50-21:30 【REC】 ヨガ	20:50-21:30 ZUMBA 山岸	20:45-21:25 【REC】 LatiLati		21:00-21:30 HOTピラティス 増田			21:00
21:00	CSLive		CSLive					21:30
21:30								
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			22:00

休館日

◆スタジオプログラムに参加される皆様へ◆
・スタジオ内での荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
・レッスン開始10分前に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。
・レッスン開始後の入場はお断りしております。

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致します。
●必ず水分をご持参ください。

HOT 室温28~33℃ **HOT** 室温33~36℃

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な高強度バイクプログラムです。

