LESSON SCHEDULE 2025.4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

※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	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:00-10:00 キッズ体育 児童		9:30
10:00	9:40-10:30 ボール体操 【有料】 豊田	10:00-10:40 ヨガ 清水	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
10:30	10:20-30 ジムスモ		10:35-11:15 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	11:00-11:30 Fit Fun 鈴木			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 ボッチャ	11:00
11:30			11:30-12:10 健康体操 芳埜		※定員22名	CSLive	11:35-12:15 【REC】 Lati Lati	11:30
12:00	11:35-12:15 コンビネーションエアロ 三浦(里)	11:40-11:50 ジムスモ			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
12:30	12:30-13:00 【REC】 ボディメイクトレーニング	12:15-12:45 【REC】SHISEI ビューティープロジェクト	12:30-13:00 抗重力エクササイズ 林		12:40-13:20 ZUMBA 徳能		12:30-13:10 ヨガ 三浦(順)	12:30
13:00	CSLive	13:00-13:30 リズムライド【予約】 鈴木				13:00-14:00 キッズ体育 幼児		13:00
13:30	13:15-13:55 ZUMBA 吉野	※定員12名	13:25-14:05 ZUMBA 川俣		13:30-14:10 【REC】 スムース＆ヒーリング		13:30-14:10 ピラティス 平岡	13:30
14:00	14:10-14:50 フィールヨガ 吉野	13:50-14:30 ヨガ 砂押			※定員15名	14:00-15:00 キッズ体育 幼児		14:00
14:30			14:20～15:00 STRONG NATION 【有料】川俣		CSLive 14:30-15:30 キッズ体育 幼児		14:30-15:10 シェイプパンプ【予約】 平岡	14:30
15:00	キッズ個人塾	キッズ個人塾	キッズ個人塾			15:00-16:00 キッズ体育 児童	※定員20名	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		15:30～16:00 X-CORE TRAINING 平岡	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		16:15-16:45 リズムライド【予約】 木村	16:30
17:00						16:40-17:10 ファイトアタックBEAT 鈴木	※定員12名	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	17:30-18:10 シェイプパンプ【予約】 茂木	17:10-17:50 【REC】 スムース＆ヒーリング	17:30
18:00						※定員20名	※定員15名 CSLive	18:00
18:30					18:50-19:00 ジムスモ	18:30-19:00 【REC】 ヨガ	19:00 CLOSE	18:30
19:00	18:50-19:00 ジムスモ	18:50-19:00 ジムスモ						19:00
19:30	19:20-19:50 ファイトアタックBEAT 黒江	19:10～19:40 【LIVE】 LatiLati	19:10-19:50 バレトン 塩野		19:10-19:50 【REC】予約 パワーライド		エアサイクルは 今、全国で 人気沸騰中!!	19:30
20:00	20:05-20:35 シェイプパンプ【予約】 黒江	CSLive 20:05-20:35 リズムライド【予約】 木村	20:00-20:30 【LIVE】 X-CORE FIGHTING		※定員12名 CSLive 20:10-20:40 シェイプパンプパワー 【予約】 茂木	20:00 CLOSE		20:00
20:30	※定員20名	※定員12名	CSLive		※定員20名	★Renewal		20:30
21:00	20:50-21:30 【REC】 ヨガ	20:50-21:30 ZUMBA 山岸	20:50-21:30 パワーライド 鈴木		21:00-21:30 HOTピラティス 増田			21:00
21:30	CSLive		※定員12名					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バ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 暖 ····室温28～33℃ Hot 暑 ····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！音楽に合わせて爽快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。