

LESSON SCHEDULE

2025.4 April

セントラルウェルネスクラブ 大宮宮原店

Day	1st Studio	2nd Studio	JiM Area	Kids Space	Swimming Pool	Wellness Pool
Mon 月曜日	9:30 OPEN	9:45~(45分) 太極拳 清畑	9:45~(45分) メディカルフィットネス 4月: 肩こり予防改善 5月: 腰痛予防改善 6月: 足指予防改善	10:00~(45分) スイミングスクール (保育園)	10:00~(45分) カラダメンテ (有料セッション) 砂野	10:30~(30分) アクアダンス 三浦
Tue 火曜日	9:30 OPEN	9:55~(40分) HOTヨガ オリジナル エアロ 大江	10:00~(45分) いきいき健康教室	10:00~(45分) スイミングスクール (保育園)	10:30~(30分) アクアダンス 三浦	10:30~(30分) アクアZUMBA 金野
Thu 木曜日	9:30 OPEN	10:00~(40分) コンビネーション エアロ 三浦	10:50~(10分) ジムスモ	11:00~(40分) ペーシスイミングスクール (8月~3歳未満)	11:00~(40分) ペーシスイミングスクール (8月~3歳未満)	11:00~(40分) ペーシスイミングスクール (8月~3歳未満)
Fri 金曜日	9:30 OPEN	9:45~(40分) ヨガ 岡野	9:55~(40分) ZUMBA 福山	10:00~(45分) スイミングスクール (保育園)	10:00~(45分) スイミングスクール (保育園)	10:00~(45分) スイミングスクール (保育園)
Sat 土曜日	9:00 OPEN	9:45~(40分) ヨガ 遠藤	10:00~(40分) オリジナル ステップ 天野	10:05~(10分) ジムスモ	10:05~(10分) ジムスモ	10:05~(10分) ジムスモ
Sun 日曜日	9:00 OPEN	9:40~(40分) ヨガ 金子	10:00~(40分) ファイトアタック PRO 坂入	10:05~(10分) ジムスモ	10:05~(10分) ジムスモ	10:05~(10分) ジムスモ

Month	Day	1	2	3	4	5
4月	日					
4月	月	6	7	8	9	10
4月	火	13	14	15	16	17
4月	水	20	21	22	23	24
4月	木	27	28	29	30	
5月	日	4	5	6	7	8
5月	月	11	12	13	14	15
5月	火	18	19	20	21	22
5月	水	25	26	27	28	29
5月	木					
5月	金					
5月	土					
6月	日	1	2	3	4	5
6月	月	8	9	10	11	12
6月	火	15	16	17	18	19
6月	水	22	23	24	25	26
6月	木	29	30			

スタジオスケジュールのご注意

- レッスン参加にはオンライン予約が必要となります。
【予約本数】同時予約8本まで
【予約開始スケジュール】当日を含む1週間先までの予約可 (予約開始時間7:00~)
【予約キャンセルと締切】キャンセル締切/レッスン開始15分前まで
予約締切/レッスン開始5分前まで

キッズスペースについて

- キッズスペースのご予約はご利用された1時間前より1Fレセプションにて受付しております。
- キッズスペースでは、音響機材はございません。ご利用された場合は、各自でご用意ください。
- キッズスペースでは、鏡の設置が出来ません。
- ご予約は1グループにつき1時間までとさせていただきます。

プールのスケジュールのご注意

- 各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合がございます。
- アクアビクスレッスンにつきましては、参加者が35名を超える場合はスイミングプールを使用する場合がございます。予めご了承ください。
- ダイビング練習会 (月) 15:00~15:45 (土) 11:00~11:45 ※1~3週目のみ実施
- ダイビング練習会の為、一部コースを使用させていただきます。予めご了承ください。
- ダイビング練習会はDACSライセンス保有者で、MICメンバー対象とさせていただきます。
- セントラルスポーツクラブメンバー以外でMICメンバーの方は、スノーケリング練習会1,650円、ダイビング練習会2,200円の参加費が必要です。

SOUND GYMとは、スマートフォンで音楽と音声を聞きながら、マンダリンセルフレトレーニングを行うための「音響指導プログラム」です。CS Liveに出演するトップパフォーマンス者たち。正しく・楽しく・効果的にあなたの運動をサポートします。

バイクエクササイズ	バイクエクササイズ	バイクエクササイズ
CLIMB 20min	HILL 20min	BURN 40min

※ 視聴方法: CS Live@HOMEにアクセスし、[SOUND GYM]コンテンツを選択してください。

空温を28℃~33℃に設定しています。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ご自身の用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。

暗: 普段のレッスンを暗灯化し、視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態で最新のトレーニングが他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しめよう!

● レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※ 安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。なお、30分のクラス: ヨガ・器具を使用するクラスの途中入場もご遠慮ください。

※ 祝日は特別プログラムとなります。

※ 色・(有料)マークのレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにてお尋ねください。

※ [スタジオチェックイン] レッスン開始30分前より3Fジム専用端末にてお願いします。

● チェックインはレッスン開始時間まで可能です。◎スタジオへの入室は15分前からとなります。

■ マークについて... ● 初心者向けのプログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。

Hot: 空温を28℃~33℃に設定しています。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ご自身の用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。

暗: 普段のレッスンを暗灯化し、視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態で最新のトレーニングが他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しめよう!