

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要で

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		
08:00																							08:00
08:30																							08:30
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・横濱	09:50(40分)種彦大橋 拳・清店		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江	09:50(40分)HOTヨガ・砂野		10:00(40分)コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分)UMBA(R)・穂久		09:45(40分)ヨガ・島	09:45(40分)ラテンファンク・岡野		10:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CS Live/エアロ・龍田	11:00(40分)CS Live/エアロ・龍田	10:45(40分)ヨガ・金木	10:45(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:45(40分)コンビネーションエアロ・天野	10:00(40分)オリジナルエアロ・天野	10:00(40分)オリジナルエアロ・天野	10:00(40分)オリジナルエアロ・天野	10:00(40分)オリジナルエアロ・天野	10:00
10:30																							10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・砂野	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔		11:05(40分)ルーシーダンス・鏡場	11:00(40分)CS Live/エアロ・龍田		11:00(40分)コンビネーションエアロ・穂久	11:00(40分)CS Live/エアロ・龍田		11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:00(40分)CS Live/エアロ・龍田		11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:05(30分)お腹シェイプ・大塚	11:05(30分)お腹シェイプ・大塚	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	10:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:00
11:30																							11:30
12:00	12:10(40分)ピラティス・砂野	12:10(30分)CS Live/やるせ！脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)フテンダンス・鏡場	12:00(40分)ストレッチ・山本		12:10(40分)ヨガ・松崎	12:10(30分)ボディメイクトレーニング・高久		12:00(40分)シェイプアップ40・穂久[定員]	12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(崇)		12:00(40分)シェイプアップ40・鈴木(崇)	12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(崇)	12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(崇)	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	11:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:00
12:30																							12:30
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・横橋	13:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河部		13:05(40分)ファイトタックBEAT・穂久	13:00(30分)CS Live/エアロ・龍田		13:20(40分)シンブルステップ・入道[定員]	13:15(40分)ラエクササイズ・松崎		13:10(40分)ヨガ・龍田	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河部		13:20(40分)シンブルステップ・入道[定員]	13:15(40分)ラエクササイズ・松崎	13:15(40分)ラエクササイズ・松崎	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	12:50(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	13:00
13:30																							13:30
14:00	14:10(40分)カラダタッチ・鈴木(崇)	14:00(30分)CS Live/エアロ・河部		14:25(40分)ZUMBA(R)・金野	14:20(40分)コンビネーションエアロ・入道		14:20(40分)ピラティス・市川	14:20(40分)アロマストレッチ・市川		14:15(40分)ボディメイクストレッチ・鈴木(崇)	14:15(40分)ボディメイクストレッチ・鈴木(崇)		14:15(40分)ボディメイクストレッチ・鈴木(崇)	14:15(40分)ボディメイクストレッチ・鈴木(崇)	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	14:00	
14:30																							14:30
16:00	16:10(40分)エアロサキョウ・高木	16:00(40分)コンビネーションエアロ・大江		16:10(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	16:05(40分)クラブ種彦・スラックボール		16:10(40分)ヨガ・島	16:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔		16:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	16:00(40分)キッズダンススクール[スクール]		16:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	15:50(40分)キッズダンススクール[スクール]	16:00
16:30																							16:30
17:00																							17:00
17:30	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
18:00	18:10(40分)コンビネーションエアロ・大江	18:20(40分)HOTヨガ・鈴木(崇)		18:10(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	18:05(40分)クラブ種彦・スラックボール		18:10(40分)ヨガ・島	18:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔		18:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔	18:00(40分)キッズダンススクール[スクール]		18:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	18:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	18:00(40分)キッズダンススクール[スクール]	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	18:00
18:30																							18:30
20:00	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:30(30分)CS Live/エアロ・河部		20:10(40分)ヨガ・遠藤	20:05(40分)ジムスモ/みんなの笑顔		20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久		20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久		20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00(40分)UMBA(R)・穂久	20:00
20:30																							20:30
21:00	21:10(40分)フリースタイルダンス・鈴木(崇)	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河部		21:20(30分)EXCITE ZONE・大塚	21:20(40分)CS Live/ファイトアタックPRO		21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)CS Live/エアロ・河部		21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)		21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00(40分)ダンスWAVE・鈴木(崇)	21:00
21:30																							21:30