

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
 29日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
 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]: 整理券が必要です

< 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																						
08:30																						
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング(後)	09:50(40分)種実大種別講習		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江	09:50(40分)HOTヨガ・共鳥		10:00(40分)コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分)UMBA(R)・橋久		09:45(40分)ヨガ・遠藤	09:55(40分)ZUMBA(R)・福山		10:00(40分)オリジナルエアロ・天野(定員)	10:00(40分)オリジナルエアロ・天野(定員)		10:00(40分)ファンクショナルトレーニング(後)	10:00(40分)フィットネス・木村(定員)		10:00(40分)フィットネス・木村(定員)	10:00(40分)フィットネス・木村(定員)		
10:30																						
11:00	11:10(40分)フィロソフィ・福山			11:05(40分)ルーンダンス・藤嶋	11:00(40分)CSLive/ダンス(定員)		11:00(40分)コンビネーションエアロ・関野	11:00(40分)CSLive/ダンス(定員)		10:45(40分)コンビネーションエアロ・関野	11:00(40分)CSLive/ダンス(定員)		11:00(40分)コンビネーションエアロ・関野	11:00(40分)コンビネーションエアロ・関野		11:10(40分)ファンクショナルトレーニング(後)	11:05(40分)お慶シェイプ・木村(定員)		11:05(40分)お慶シェイプ・木村(定員)	11:05(40分)ファンクショナルトレーニング(後)		
11:30																						
12:00	12:10(40分)シェイプアップ40・橋久	12:10(30分)CSLive/やるせ！脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)ラテンダンス・藤嶋	12:00(40分)ストレッチ・山本		12:10(40分)ヨガ・拓崎	12:10(30分)ファイアテックBEAT・橋久		12:00(40分)シェイプアップ40・鈴木(定員)	12:00(40分)ダンススタイルダンス・鈴木(定員)		12:10(40分)シェイプアップ40・鈴木(定員)	12:00(40分)シェイプアップ40・鈴木(定員)		12:10(40分)ダンスファンクショナルトレーニング(後)	12:00(40分)ダンスファンクショナルトレーニング(後)		12:00(40分)ダンスファンクショナルトレーニング(後)	12:00(40分)ダンスファンクショナルトレーニング(後)		
12:30																						
13:00	13:10(40分)シンバルエアロ・橋久	13:10(30分)CSLive/エアロ・橋久(定員)		13:10(40分)ボチエイジング・高久			13:20(40分)シンバルステップ・入澤(定員)	13:15(40分)フラエクササイズ・松崎		13:10(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアロ・橋久(定員)		13:10(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアロ・橋久(定員)		13:20(40分)シェイプアップ40・橋久(定員)	13:15(40分)ラテンダンス・荒木		13:15(40分)ラテンダンス・荒木	13:20(40分)シェイプアップ40・橋久(定員)		
13:30																						
14:00	14:10(40分)ボチエイジング・鈴木(定員)	14:20(30分)CSLive/エアロ・橋久(定員)		14:25(40分)ZUMBA(R)・金野			14:20(40分)コンビネーションエアロ・入澤	14:20(40分)アロマストレッチ・市川		14:30(40分)ヨガ・橋久	14:15(40分)ボチエイジング・鈴木(定員)		14:30(40分)ヨガ・橋久	14:15(40分)ボチエイジング・鈴木(定員)		14:30(40分)シェイプアップ40・橋久(定員)	14:25(40分)ボチエイジング・鈴木(定員)		14:25(40分)ボチエイジング・鈴木(定員)	14:30(40分)シェイプアップ40・橋久(定員)		
14:30																						
15:00	15:10(40分)エアロサキータ・渡本			15:30(40分)ピラティス・高久	15:30(40分)コンビネーションエアロ・橋久		15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(40分)キッズダンススクール(スクール)		
15:30																						
16:00	16:10(40分)コンビネーションステップ・渡本(定員)			16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
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フィロソフィ・橋久(定員)		18:10(40分)ボチエイジング・高久	18:10(40分)CSLive/Lati Lati		18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久		18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久		18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久		18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久		18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久	18:10(40分)コンビネーションエアロ・橋久		
18:30																						
20:00																						
20:30	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:20(40分)CSLive/シェイプアップ(定員)		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江		
21:00																						
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)	21:20(40分)CSLive/ダンス・鈴木(定員)		21:10(30分)EXCITE ZONE・大塚	21:15(40分)CSLive/エアロ・橋久(定員)		21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)	21:05(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)		21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)	21:05(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)		21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)	21:05(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)		21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)		21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)		
21:30																						