

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

21日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

| 月      |                                      |                                       |  |    |  | 火      |  |        |  |    |  | 曜日     | 水      |        |        |    |    |        | 木      |        |        |    |    |        | 金      |        |        |    |    |        | 曜日 | 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 |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 08:00  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 08:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    |        | 08:00  |        |        |    |    |        |    |        |  |        | 08:00 |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 08:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 08:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    |        | 08:30  |        |        |    |    |        |    |        |  |        | 08:30 |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 10:00  | 10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・橋崎          |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 10:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 10:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 10:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 10:30  |                                      | 09:50(40分)健康太極拳・清菜                    |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 10:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 10:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 10:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 11:00  | 11:10(40分)＊クラブ限定/モルフォボディコンディショニング・高久 |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 11:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 11:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 11:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 11:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 11:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 11:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 11:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 12:00  | 12:10(40分)シェイプアップ40・橋文[定員]           | 12:05(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス          |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 12:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 12:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 12:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 12:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 12:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 12:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 12:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 13:00  | 13:10(40分)シンプルエアロ・橋崎                 | 13:05(30分)CSLive/エアロ/ピラティス/リズムライブ[定員] |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 13:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 13:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 13:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 13:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 13:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 13:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 13:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 14:00  | 14:10(40分)ボディアートストレッチ・鈴木[定員]         |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 14:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 14:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 14:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 14:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 14:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 14:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 14:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 15:00  | 15:10(40分)エアロサキータ・渡木                 |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 15:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 15:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 15:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 15:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 15:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 15:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 15:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 16:00  | 16:10(40分)コンビネーションステップ・渡木[定員]        |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 16:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 16:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 16:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 16:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 16:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 16:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 16:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 17:00  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 17:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 17:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 17:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 17:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 17:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 17:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 17:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 18:00  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 18:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 18:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 18:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 18:30  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 18:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 18:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 18:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 19:00  | 19:10(40分)コンビネーションエアロ・大江             |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 19:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 19:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 19:00  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 19:30  |                                      | 19:20(40分)HOTフィールヨガ・鈴木[定員]            |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 19:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 19:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 19:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 20:00  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 20:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 20:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 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]          |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 20:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 20:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 20:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 21:00  |                                      |                                       |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 21:00  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 21:00  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 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/フィールピラティス[定員]        |  |    |  |        |  |        |  |    |  | 21:30  |        |        |        |    |    |        |        |        |        |    |    | 21:30  |        |        |        |    |    |        |    |        |  | 21:30  |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 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     |       |    |  |   |  |  |  |  |  |    |
| 月      |                                      |                                       |  |    |  | 火      |  |        |  |    |  | 水      |        |        |        |    |    | 木      |        |        |        |    |    | 金      |        |        |        |    |    | 土      |    |        |  |        |       | 日  |  |   |  |  |  |  |  |    |