

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

19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	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
09:00						09:00									09:00							09:00	
09:30						09:30									09:30							09:30	
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・後編	09:50(40分)健康太極拳・演習				10:00				09:55(40分)コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分)ZUMBA(R)・堀久		09:45(40分)ヨガ・岡野	09:55(40分)ZUMBA(R)・福山		10:00	09:45(40分)ヨガ・遠藤			10:00(40分)オリジナルステップ・天野[定員]	10:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	10:00(40分)ファイトアタックPRO・飯入	10:00
10:30						10:30										10:30							10:30
11:00	11:10(40分)＊クラブ夜更/モルカボディンディショニング・高久	10:50(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ				11:00				10:55(40分)コンビネーションステップ・堀久[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:50(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	10:45(40分)コンビネーションエアロ・岡野		11:00	11:10(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(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	11:15(40分)ファンクショナルトレーニング・鈴木[定員]	11:05(40分)ファンクショナルトレーニング・鈴木[定員]	11:00
11:30						11:30										11:30							11:30
12:00	12:10(40分)シェイプアップ・藤文[定員]	12:05(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス				12:00				12:10(40分)アロマストレッチ・市川			12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(金)		12:00	12:10(40分)ダンスファン・岡野						12:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	12:00
12:30						12:30										12:30							12:30
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・横嶋	13:05(30分)CSLive/エアロ(ピラティス/エクササイズ)・大塚				13:00							13:10(40分)ヨガ・熊田	13:05(40分)エアサイクル/ピラティス/バーレイド・新藤[定員]		13:00							13:00
13:30						13:30				13:20(40分)シンブルステップ・入澤[定員]	13:15(40分)ファイトアタックBEAT・橋又					13:30	13:20(40分)ボールドピラティス・大塚[定員]					13:30	
14:00	14:10(40分)ボディケアストレッチ・鈴木(金)					14:00				14:25(40分)コンビネーションエアロ・入澤	14:20(40分)ボディケアストレッチ・森香		14:30(40分)ピラティス・金木	14:15(40分)ボディケアストレッチ・鈴木(金)		14:00	14:20(40分)シンブルエアロ・鈴木	14:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ				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(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]					15:30	15:20(40分)シェイプアップ・谷口[定員]					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				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]					16:00	16:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]					16:00	
16:30						16:30										16:30	16:15(40分)コンビネーションステップ・工藤[定員]						16:30
17:00						17:00										17:00							17:00
17:30						17:30				17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]					17:30							17:30
18:00						18:00										18:00							18:00
18:30						18:30										18:30	18:15(60分)有酸素セッション/スキャップ・工藤セッション[予約]						18:30
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・大江	19:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ				19:00				19:10(30分)ファンクショナルトレーニング・森香	19:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ		19:30(40分)＊クラブ夜更/ハルラン・遠野	19:30(40分)HOTヨガ・矢島		19:00							19:00
19:30		19:20(40分)HOTフィールヨガ・鈴木(金)				19:30				19:15(40分)フィヨルヨガ・神山					19:30								19:30
20:00						20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・塚本					20:00								20:00
20:30	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:10(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]				20:30				20:15(40分)ピラティスエクササイズ・鈴木(金)			20:30(40分)シェイプアップ・谷口[定員]	20:30(30分)CSLive/ピラティス/エクササイズ/ピラティス・大塚	20:30							20:30	
21:00						21:00				21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(金)	21:05(19分)CSLive/エアロ(ピラティス/エクササイズ)・大塚		21:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	21:05(19分)ジムスモ/みんなでお楽しみ	21:00								21:00
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(金)	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1スタジオ			曜日	第1スタジオ			第1スタジオ			第1スタジオ			曜日	第1スタジオ			第1スタジオ			曜日
月			火				水			木			金				土			日			