## セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休憩日です。 3日(月)、24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

## 2788± N

月			火				<b>□</b> □ <b>*</b>			*			业			明 日		±		B		
第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	94	第1スタジオ	第2スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	276
						09:00										09:00						
						1 1										1			09:15(10分)みんなで体操			09:15(10分)みんなで性
						09-30							<del> </del>			00-30				09:40(40分)ヨガ・金子		
	00.50(40公) 總 唐 士 哲			09:55(40分)ヨガ・矢島		100.00				00.66(40分)コンドナー			00.45(40公)コポ. 四数	00.55(40-C)71 IMP A	<b>+</b>	100.00	09:45(40分)ヨガ・遠藤					
	09:50(40分)健康太極 拳·溝畑			08.33(40)]/3// - 入間						09:55(40分)コンビネー - ションエアロ・三浦			09:45(40分)ヨガ・岡野	R)·福山		ļ	09.43(407) 1271 - 128.66			4		
0:00(40分)ファンクシ ナルトレーニング・銭			10:00(40分)オリジナ ルエアロ・大江			10:00					10:00(40分)ZUMBA R)·峰久			1		10:00		10:00(40分)オリジナルステップ・天野[定員	10:05(10分)ジムスモ/みんだ で筋トレ		10:00(40分)ファイトフ タックPRO・坂入	ア 10:05(10分)ジムスキ でストレッチ
ē.													l					]		l		
						10:30										10:30						
		10:50(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			10:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	1 ľ			İ	10:55(40分)コンビネー ションステップ・峰ク [定員]	-	10.50(10分)ジムスモ/みんな	10:45(40分)コンビネー ションエアロ・岡野	-	10:50(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ					T		
1:10(40分) * クラブ	11002050CSLlue/メディカルフィットネス/ 真血圧改善ストレッチ		11:05(40分)ルーシー ダットン・銭場	- 11:00(40分)CSLive/ シェイブパンブ[定員]		11:00			l	ションステッフ・降り [定員]	11:00(40分)CSLive ピラティス	10012	ションエアロ・岡野	11:00(40分)CSLive/ ピラティス		11:00	11:10(40分)コンビネー ションエアロ・天野	11:05(30分)お腹シェー	( 11:05(10分)ジムスモ/みんだ でパランスアップ	<b>†</b>	11:05(40分)ファンクシ	7 11:05(10分)ジムスモ
1:10(40分) * クラブ 見定/セルフボディコ ・ディショニング・高久			ダットン・銭場	シェイブパンプ[定員]		1					ビラティス		<del>                                     </del>	ピラティス		1	ションエアロ・天野	ブ・大塚	(//92//92	11:15(40分)ファンクシ	11:05(40分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木(奈)[定員]	CMFD
	11.3020分CSLive/タディカルフィットネス/ 提倡予防-改善		ł		<del> </del>	11.20				-	-		<del> </del>		4	11.00			4	11:15(40分)ファンクシ ョナルトレーニング・坂	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	BM70-GS	11.00(00) 27 (7.7.0)		<b>4</b>	11 PRINTED A T (To) A	11:30					ļ	11 F8(10/1)(2) ( 7 F (7 / 2 /	44 88740 (1) 2 (86)		11:50(10分)ジムスモ/お腹ジャイブ	11130		l				<b>-</b>
		11:50(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ			11:50(10分)ジムスモ/ファンク ショナルサーキット				ļ			11:50(10分)ジムスモ/みんな でパランスアップ	11:55(40分)シェイプバ ンプ・鈴木[定員]	`	エイブ	4				<b></b>	<b></b>	
2:10(40分)シェイブパ ップ・勝又[定員]	12:05(30分) CSLive/ やせる! 脂肪燃焼ダ	l	12:10(40分)ラテンダン ス・銭場	/ 12:00(40分) パランス ポール・山本[定員]		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(奈)		12:00	12:10(40分)ダンスファ ン・岡野		12:05(10分)ジムスモ/かんだ んストレッチ			12:05(10分)ジムスモ ェイブ
	ンス										12:15(40分)フラエクサ サイズ・峰久							12:15(40分)CSLive/エア1 イクルフィットネス/パワーラ・ F[定員]	† 1	12:20(40分)ダンスWA VE・鈴木(奈)		
Γ			1			12:30				T						12:30		rue Al		T - 90/11/08/	12:30(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・勝了 [定員]	ź
<del></del>		12:50(10分)ジムスモ/パラン スポール	İ	<b>†</b>	12:50(10分)ジムスモ/みんな でパランスアップ				İ		İ	12:50(10分)ジムスモ/お腹ジャイブ	1		12:50(10分)ジムスモ/姿勢改 無	ž.			<b>†</b>	1	(定員)	1
3:10(40分)シンブル	13:00(30分)CSLive/エアサ	PORT THE	13:10(40分)ボディメイ	/ 1300/32月1CSLlva/メディカルチ/常相しょう の予防-込施	0.7700777	13:00			t	+	+	212	13:10(40分)ヨガ・輸田	13:00(40分)エアサイクルフィ		13:00	<b>i</b>		+			+
3:10(40分)シンブル アロ・横嶋	イクルフィットネス/リズムライ F[定員]	<b> </b>	13:10(40分)ボディメイ クトレーニング・高久		<del> </del>				<del> </del>	13-20(40分)シューブロ	13:15(40分)ファイトマ	<del> </del>	1	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・阿部 (定員)	}	1	13:20(40 \$\)#f	13:15(40分)ラテいが、	<del>. </del>	13-25(40分)シェイブ・6	<del> </del>	+
		ļ	1		<del> </del>				<del> </del>	13:20(40分)シンブル ステップ・入澤[定員]	v 13:15(40分)ファイトア タックBEAT・勝又		+		<b>4</b>		13:20(40分)ポール de リラックス・大塚[定員]	ス・荒木		13:25(40分)シェイブパ ンブ・鈴木(良)[定員]	10.00(40/)::===	+
						13:30			ļ					<b>4</b>		13:30	'		4	4	13:30(40分)ピラティス ・河瀬	`
			<u> </u>	13:55(40分)ポールde リラックス・大塚[定員]					<u> </u>				<b></b>					l				
4:10(40分)ボディケア (トレッチ・鈴木(奈)				1		14:00							1			14:00			14:05(10分)ジムスモ/お腹:			14:05(10分)ジムス <sup>2</sup> スポール
1 - 27 · sp (n)	14:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[定員]	1	14:25(40分)ZUMBA( R)·金野	(					l	14:25(40分)コンビネー	- 14:20(40分)ボディケア ストレッチ・森谷	1	1	14:15(40分)ボディケア ストレッチ・鈴木(奈)		1	14:20(40 分)シンブル エアロ・荒木	14:15(20分)クラブ限定/スラ クライン・大塚	7	1	1	
ľ	ric riarrina(jeje)	<b>!</b>	R)·쑬野		†	14:30				- ションエアロ・人澤	ストレッチ・森谷		14:30(40分)ピラティス・金木	ストレッチ・鈴木(奈)		14:30	エアロ・煮木	7712 X4		14:30(40分)コンビネー ションエアロ・河瀬	14:35(30分)ファンクショナル:	=
			1	14:50(30分)ヨガ・横嶋	+				ł	1	1		*·金木	<b>—</b>		1			+	ションエアロ・河瀬	ンティンヨニング・甲烯	
5:10(40分)エアロサ				1		15.00			<del> </del>	+		<b>!</b>	<del></del>	4	<del></del>	15.00		15:00(60分)キッズ/	く 15:05(10分)ジムスモ/姿勢さ			15:05(10分)ジムスモ エイブ
-キット・茂木		ļ	ļ		<b>-</b>	10:00			ļ		<del> </del>	ļ	<b></b>	<del> </del>	<del> </del>	10:00	15.00(40()); (5°° °	レエスクール[スクー ル]	8	<b></b>	15:00:00 (2) (2)	±47
Į.													<u> </u>			ļ	15:20(40分)シェイブパ ンブ・谷口[定員]	<i>I</i> IJ		<b>_</b>	15:20(30分)CSLive/X-C( RE FIGHTING(定員)	٠
			15:30(40分)ピラティス・尚貴	15:35(40分)コンビネー ションエアロLow・横		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	/ 15:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー ル]		l			15:30				l		
			1	桷			,,			T	ル]											1
6:10(40分)コンビネー vョンステップ・茂木 定員]				1		16:00	ı i			1			1			16:00		16:00(60分)キッズ/	(16:05(10分)ジムスモ/SAQ			16:05(10分)ジムスモ でストレッチ
/ョンステッフ・茂 不 定員]			l				İ			1			<b>†</b>	-		1	16:15(40分)コンピネー ・ションステップ・エ藤 「定員」	レエスクール[スク- ル]		<b></b>		
t t				16:30(60分)キッズ空		18-30	16:30(60分)キッズダン			16:30(60分)キッズダン	/ 16:30(60分)キッズパ					18-90	ションステップ・工藤 「定員]					
				16:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]		10.00	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			ススクール[スクール]	/ 16:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー ル]					10.00	DC7G	ł				
			<b></b>	-							<i>/</i> [		<b></b>			ļ	17:15(40分)オリジナ ルエアロ・工藤			<b>_</b>		
			<u> </u>			17:00	I			_[			<u> </u>			17:00		レエスクール[スクー	`	ļ		
																	17:15(40分)オリジナ	ル]				
				17:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:30(60分)キッズダン	/ 17:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー					17:30	)					
			T	1,					T		ル]		T	1		1		I		T		T
		t	t	1		18:00	<b>†</b>		t	1	1		<b>†</b>	<del></del>		18:00	)	18:00(60分)パレエス: ール[スクール]	7	<b>†</b>	1	+
			ł	1			<b> </b>		·	-1	1		t	+	<del> </del>	1	18:15(60分)有料セッ	ール[スクール]		<del> </del>		+
		<del> </del>	<b>}</b>		<b>+</b>	10.00			<del> </del>	-		ł	18:40(30分)ファンクショナルー		<del> </del>	10.00	18:15(60分)有料セッ - ション/ステップ・工藤 [セッション][予約]	l	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>	+
			ļ		ļ	18:30			ļ	+	<del> </del>	ļ	18:40(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・鈴木(寮) [定員]		<b></b>	10:30	L こ ノ ノ コ ノ J L J * # # # # # # # # # # # # # # # # # #	l		<b></b>		+
									ļ					<b>4</b>			-		4	<b></b>		
9:10(40分)コンビネー vョンエアロ・大江		19:05(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	19:10(40分)ボディメイ クトレーニング・大塚	<u> </u>	19:05(10分)クラブ限定/スラッ クライン	19:00			ļ		19:10(30分)ファンクショナルトレーニング・森	1905(10分)ジムスモ/パラン スポール	1		19:05(10分)ジムスモ/みんな でパランスアップ	19:00		<b> </b>		<u> </u>		1
	19:20(40分)HOTフィ ールヨガ・鈴木(奈)		1	19:15(40分)CSLive/ Lati Lati	1					19:15(40分)フィール ガ・神山	**************************************											
			I	1		19:30				I		1	19:30(40分) * クラブ	<sup>す</sup> 19:30(40分)HOTヨガ・ 矢島	1	19:30	)					
		İ		1					l		1	1	一味た/ハレアン・温野	^=	İ	1	ļ		·	t	1	1
		20:05(10分)ジムスモ/姿勢改	20:10(40分)ヨガ・遠藤	1	20.05(10分)ジムスモ/みんなで終わり	20:00			t	20:10(40分)ZUMBA	(	20.05(10分)ジムスモ/背中シェイプ	1	1	20:05(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	20:00			+	t	t	+
0:15(40分)オリジナ	20:20(40分)CSI ive/		1		で動わり				<del> </del>	R)·塚本	20:15(40分)パレエエク	±17	<del> </del>	+	117	1	<b> </b>		+	t	t	+
0:15(40分)オリジナ レエアロ・大江	シェイプパンプ[定員]	<b> </b>	ł	20:15(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド[定員]	<b> </b>				ļ		20:15(40分)パレエエク ササイズ・鈴木(奈)	ļ	20.20(40())2 (=*	£ 20.20/20 (2) (CO) ( /2]	<del> </del>			ļ		<b> </b>	<del> </del>	+
		ļ			<b>_</b>	20:30			ļ		<u> </u>	ļ	20:30(40分)シェイブバ ンブ・谷口[定員]	イブロジェクト/ヒップライン(定 面)		20:30			<u> </u>	<b>↓</b>	<b></b>	
									l		1								1	L	I	
		21:05(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	21:10(30分)EXCITE 一BODY·大塚		21:05(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	21:00				21:10(40分)ダンスW/ VE・鈴木(奈)	·	21:05(10分)ジムスモ/みんな で筋Fレ			21:05(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	21:00	)					
1:20(40分)フリースタ	21:20(40分)CSLive/		- BODT - AW	21:15(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ F[定員]					İ		21:15(30分)CSLive/X一CC RE TRAINING[定員]		1	21:20(40分)CSLive/		1			1	1	1	
1:20(40分)フリースタ (ルダンス・鈴木(奈)	フィールビフティス[定 員]	t		F(定員)		21:30			<b> </b>	-1		t	t	21:20(40分)CSLive/ - スムース &ヒーリング [定員]	İ	21:30	<u> </u>		†	1	†	1
ľ		<b> </b>	<del> </del>		<del> </del>				t	+	<del>                                     </del>	<del> </del>	t	-	ł	1	<b> </b>		+	t	t	+
#17 A254	War hold	614	第1スタジオ	第2スタジオ	27		第1スタジオ	第2スタジオ	2T	第1スタジオ	第2スタジオ	27	## 1 7 Augus	Way hite	27.6		60 1 7 AVA-	第2スタジオ	276	W17 M24	Way hold	27
第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタンオ	第2スタンオ	24		素1スタンオ	水	24	第1スタンオ	木	9A	第1スタジオ	第2スタジオ 金	27		第1スタジオ	土	94	第1スタジオ	第2スタジオ	24

作成日:2025/10/30 20:45:46