

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)、26日(水)は休館日です。

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、直接クラブまでお問合せ下さい。

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						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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日		
08:00							08:00								08:00								08:00																08:00		
08:30							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・後編	09:50(40分)健康太極拳・演習		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江			10:00							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)・嵯峨		09:45(40分)ヨガ・岡野	09:55(40分)ZUMBA(R)・福山		08:45(40分)ヨガ・遠藤		10:00	10:00(40分)オリジナルステップ・天新[定員]	10:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		10:00(40分)ファイトアタックPRO・飯入	10:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ								10:00					
10:30							10:30							10:30	10:55(40分)コンビネーションステップ・嵯峨	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:45(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:45(40分)ヨガ・金宇		10:30													10:30					
11:00	11:10(40分)＊クラブ限定/モルブボディ・ディショニング・高久	10:50(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		11:05(40分)ルーシーダットン・後編	11:00(40分)CSLive/シェイプ/ハンプ[定員]		11:00							11:00	10:55(40分)コンビネーションステップ・嵯峨	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:45(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:45(40分)ヨガ・金宇		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	11:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ	11:15(40分)ファンクショナルトレーニング・飯入	11:05(40分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木(※)[定員]	11:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ						11:00						
11:30							11:30							11:30									11:30															11:30			
12:00	12:10(40分)シェイプハンプ・雄文[定員]	12:05(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)ラテンダンス・後編	12:00(40分)バランボール・山本[定員]		12:00							12:00	12:10(40分)アロマストレッチ・市川	12:15(40分)フットケアサイズ・嵯峨		11:55(40分)シェイプハンプ・鈴木[定員]	12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(※)		12:10(40分)ラテンダンス・岡野		12:00	12:10(40分)ラテンダンス・岡野	12:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ	12:05(40分)ダンスWAVE・鈴木(※)	12:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ								12:00						
12:30							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(フルフットネス/リズムアップ)[定員]		13:10(40分)ボディメイクトレーニング・高久			13:00							13:00	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・雄文						13:00	13:20(40分)ボール・ドリッラックス・大塚[定員]	13:15(40分)ラテンダンス・荒木		13:25(40分)シェイプハンプ・鈴木(良)[定員]	13:20(40分)ダンスWAVE・鈴木(※)	13:15(40分)ジムスモ/みんなのストレッチ								13:00					
13:30							13:30							13:30									13:30															13:30			
14:00	14:10(40分)ボディケアストレッチ・鈴木(※)	14:05(30分)CSLive/キ-CO(※ P90XTRAC[定員])		14:25(40分)ZUMBA(R)・金野			14:00							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(※)		14:20(40分)シンブルエアロ・荒木		14:00	14:20(40分)シンブルエアロ・荒木	14:15(20分)クラブ限定/スラッシュ・大塚	14:30(40分)コンビネーションエアロ・河瀬	14:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・中澤	14:20(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ							14:00						
14:30							14:30							14:30									14:30															14:30			
15:00	15:10(40分)エアロサーキット・渡木						15:00							15:00	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]						15:00	15:20(40分)シェイプハンプ・谷口[定員]	15:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]	15:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ	15:05(30分)CSLive/キ-CO(※ P90XTRAC[定員])	15:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ								15:00						
15:30							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)キッズバレエスクール[スクール]						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	16:30(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(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		16:05(30分)CSLive/キ-CO(※ P90XTRAC[定員])	16:00(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ								16:00						
16:30							16:30							16:30	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]						16:30															16:30				
17:00							17:00							17:00									17:00															17:00			
17:30							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															18:00			
18:30							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	19:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		19:10(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	19:15(40分)CSLive/Late		19:00							19:00	19:10(30分)ファンクショナルトレーニング・森香	19:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ						19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・工藤	19:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		19:15(60分)＊有料セッション/ステップ・工藤	19:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木(※)	19:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ								19:00					
19:30		19:20(40分)HOTフィールドヨガ・鈴木(※)					19:30							19:30									19:30															19:30			
20:00							20:00							20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・塚本	20:15(40分)バレエエクササイズ・鈴木(※)		19:30(40分)＊クラブ限定/バレット・遠藤	19:30(40分)HOTヨガ・大島		20:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		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/ハンプ[定員]					20:30							20:30									20:30															20:30			
21:00							21:00							21:00	21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(※)	21:05(10分)CSLive/キ-CO(※ P90XTRAC[定員])						21:00															21:00				
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(※)	21:10(40分)CSLive/フィールドピラティス[定員]					21:30							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		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			