

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

9日(土)、12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						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									
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・橋場	09:50(40分)健康太極拳・清原					10:00(40分)オリジナルエアロ・大江					10:00								09:45(40分)ヨガ・岡野	09:55(40分)CSLive/Lat・Lati			10:00	09:50(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(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	10:00(40分)ファイトアタックPRO・飯入	10:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	10:00									
10:30												10:30													10:30										10:30										
11:00	11:10(40分)＊クラブ限定/モルブボディコンディショニング・高久	10:55(40分)ランニング・橋場					11:05(40分)オリジナルエアロ・大江					11:00								10:55(40分)コンビネーションステップ・橋久【定員】	11:00(40分)CSLive/ピラティス			11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・天野	11:05(30分)おしゃべり・大塚				11:15(40分)ファンクショナルトレーニング・橋木【定員】	11:05(40分)ファンクショナルトレーニング・橋木【定員】	11:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・橋木【定員】	11:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	11:00										
11:30												11:30													11:30										11:30										
12:00	12:10(40分)シェイプアップ・橋又【定員】	12:05(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス					12:10(40分)ランニング・山本【定員】					12:00								12:10(40分)アロマストレッチ・市川				12:00	12:10(40分)ダンスファン・岡野								12:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	12:10(40分)ダンスWAVE・橋木(※)	12:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	12:00									
12:30												12:30													12:30										12:30										
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・橋嶋	13:05(30分)CSLive/エアロ/ピラティス・パワーライズ【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)ボールドピラティス・大塚【定員】							13:20(40分)ボールドピラティス・大塚【定員】	13:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	13:00(40分)ボールドピラティス・大塚【定員】	13:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	13:00								
13:30												13:30													13:30										13:30										
14:00	14:10(40分)ボディケアストレッチ・橋木(※)											14:00								14:25(40分)ZUMBA(R)・金野				14:00	14:20(40分)シンプルエアロ・橋木	14:15(40分)ボディケアストレッチ・橋木(※)						14:20(40分)シンプルエアロ・河瀬	14:15(40分)ボディケアストレッチ・橋木(※)	14:20(40分)シンプルエアロ・河瀬	14:15(40分)ボディケアストレッチ・橋木(※)	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	15:20(40分)シェイプアップ・谷口【定員】							15:20(40分)シェイプアップ・谷口【定員】	15:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	15:00(40分)シェイプアップ・谷口【定員】	15:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	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										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(60分)キッズダンススクール【スクール】							16:00(60分)キッズダンススクール【スクール】	16:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	16:00(60分)キッズダンススクール【スクール】	16:05(10分)ジムスモ/みんなでおしゃべり	16:00								
16:30												16:30								16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】					16:30										16:30										
17:00												17:00													17:00	17:00(60分)キッズダンススクール【スクール】									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										17:30										
18:00												18:00													18:00	18:00(60分)キッズダンススクール【スクール】									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	19:10(40分)ファンクショナルトレーニング・森谷									19:00										
19:30		19:20(40分)HOTフィールドヨガ・橋木(※)					19:15(40分)CSLive/Lat・Lati					19:30								19:15(40分)フィヨルヨガ・神山					19:30										19:30										
20:00												20:00													20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・塚本									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)CSLive/エアロ/ピラティス・パワーライズ【定員】					20:30								20:15(40分)ZUMBA(R)・塚本	20:10(40分)ピラティスエクササイズ・橋木(※)			20:30										20:30											
21:00												21:00													21:00	21:10(40分)ダンスWAVE・橋木(※)									21:00										
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・橋木(※)	21:20(40分)CSLive/フィールドピラティス【定員】					21:15(40分)CSLive/エアロ/ピラティス・パワーライズ【定員】					21:30								21:10(40分)ダンスWAVE・橋木(※)					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	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	月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日						曜日