

## 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。

3日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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

### <スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	
09:00			09:00			09:00			09:00			09:00			
09:30			09:30			09:30			09:30			09:30			
10:00	09:50(40分)健康太極 拳-春雷		09:55(40分)ヨガ・矢島			09:45(40分)ヨガ・岡野	09:55(40分)CSLive/ Lat-Lati		09:50(40分)ヨガ・遠藤			09:40(40分)ヨガ・金子			
10:30	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング-鍛 錬		10:00(40分)オリジナ ルエアロ・大江			10:00(40分)ZUMBA(1 R)・鈴久			10:00(40分)オリジナ ルエアロ・天野(定員 1)			10:00(40分)ファンク ションPRO-坂入			
11:00	11:10(40分)ヨガ-クラ ブ-鍛錬		11:05(40分)ループ- ダーベン-鍛錬	11:00	11:00(40分)CSLive/ ショニア/ハブ(定員 1)	11:00(40分)CSLive/ エアロ		11:00(40分)ヨガ-岡野	11:00(40分)ヨガ-大野		11:00(40分)ヨガ-中野	11:00(40分)ヨガ-中野			
11:30	11:30(10分)ジムスモ-みん な		11:30(10分)ジムスモ-みん な			11:30(10分)ジムスモ-みん な			11:30(10分)ジムスモ-みん な			11:15(40分)ファンクシ ョン-鈴木(定員 1)			
12:00	12:10(40分)シェイプバ ンプ-鈴木(定員 1)		12:05(30分)CSLive/ やせなし・脂肪燃焼	12:10(40分)ラテンダン ス-鍛錬	12:00	12:00(40分)ストレッチ -・山本(定員 1)	12:00(40分)アロマスト レッチ-市川	12:00(40分)シエイバ ン-鈴木(定員 1)	12:00(40分)フリースタ イルダンス-鈴木(定 員)	12:00(40分)ダンスファ ン-岡野	12:05(10分)ジムスモ-みん な	12:20(40分)ダンスWA -鈴木(定員 1)			
12:30			12:30(10分)ジムスモ-みん な			12:30(10分)ジムスモ-みん な			12:30(10分)ジムスモ-みん な			12:30(10分)ジムスモ-みん な			
13:00	13:10(40分)シンプルシ ンプル-横崎		13:00(30分)CSLive/エア ロ-大江	13:10(40分)エディイ クトレーニング-鈴久	13:00	13:20(40分)ジムスモ-みん な	13:15(40分)ヨガ-熊田	13:00(40分)エアロ-ア ラタック-鈴木(定員 1)	13:20(40分)ボルde- リラックス-大庭(定員 1)	13:15(40分)ラテンダン ス-鈴木(定員 1)	13:25(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル	13:25(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル			
13:30						13:30			13:30			13:30(40分)ビタ ス-鈴木(定員 1)			
14:00	14:10(40分)ボディア ップ-鈴木(定員 1)		14:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRO	14:30(40分)ZUMBA(1 R)・金野	14:00	14:25(40分)コンビネ ーションエアロ-大江	14:20(40分)ヨガ-横崎	14:15(40分)ボディケ ア-スレッチ-鈴木(定 員)	14:40(40分)エアロ-ア ラタック-鈴木(定 員)	14:30	14:40(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル	14:40(20分)ジムスモ-ハ ンズ			
14:30						14:30			14:30			14:30(40分)コンビネ ーションエアロ-河瀬			
15:00	15:10(40分)エアロサ ーク-鈴木											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-お 腹シ ンプル		
15:30			15:30(40分)ビタ ス-鈴木		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	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-お 腹シ ンプル			
16:00	16:10(40分)コンビネ ーションステップ-鈴木 (定員)					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(60分)キッズバ レエスクール[スク ール]	16:30(10分)ジムスモ-みん な			
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]		17:00	17:00(60分)キッズバ レエスクール[スク ール]	17:00(10分)ジムスモ-みん な			
17:00						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	17:15(40分)オリジナ ルエアロ-工藤				
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]		18:00	18:00(60分)有料セ シヨン/ステップ-工藤 (セッション)[予約]	18:00(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル			
18:00												18:30(60分)パレエスク ール[スクール]	18:30(10分)CSLive/ビ ーチ		
18:30												18:30(60分)ジムスモ-みん な	18:30(10分)ジムスモ-みん な		
19:00	19:10(40分)コンビネ ーションエアロ-大江		19:20(40分)HOTア イリヨウ-鈴木(定 員)	19:30(40分)ヨガ-遠藤	19:00	19:30(40分)ヨガ-遠藤	19:15(40分)CSLive/ Lat-Lati	19:30(40分)フィールド 谷-神山	19:30(40分)ヨガ-熊 本-ハーレン-塩島	19:30	19:30(40分)ヨガ-遠 藤-ハーレン-塩島	19:30			
19:30												19:30(60分)キッズバ レエスクール[スク ール]	19:30(10分)ジムスモ-みん な		
20:00						20:00(10分)ジムスモ-みん な		20:10(40分)ZUMBA(1 R)・鈴木		20:00	20:00(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル				
20:30	20:15(40分)オリジナ ルエアロ-大江		20:20(40分)ヨガ-遠 藤		20:20	20:20(10分)ジムスモ-み んな		20:30(40分)エクサ ササイズ-鈴木(定 員)		20:30	20:30(40分)エクサ ササイズ-鈴木(定 員)				
21:00			21:00(10分)ジムスモ-みん な		21:10(30分)EXCITE BODY-大塚	21:00	21:05(10分)ジムスモ-お 腹シ ンプル		21:10(10分)ジムスモ-みん な		21:00	21:00(10分)ジムスモ-みん な			
21:30	21:20(40分)CSLive/ フィットアタック-鈴木 (定員)		21:30(40分)CSLive/ フィットアタック-鈴木 (定員)		21:30			21:30(40分)CSLive/EX- CO RE RISING(定員)		21:30					
曜日	月	火	水	木	金	土	日								