

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

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			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		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム										
08:00							08:00										08:00							08:00													
08:30				08:55(40分)種痘接種 ※清涼			08:30										08:30	09:15(30分)CSLive/ はじめて太極拳	09:18(15分)ゆんでん体操				09:18(15分)ゆんでん体操				08:30	08:40(40分)ヨガ-金子									
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング-横	09:50(40分)種痘接種 ※清涼		10:00(40分)オリジナルエアロ-大江			10:00				09:55(40分)コンピネーションエアロ-三浦	10:00(40分)UMBA(R)-榎本		09:45(40分)ヨガ-岡野	09:55(40分)CSLive/Labi Labi		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(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				10:00(40分)フィットネス/タックPRO-飯入	10:05(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	10:00(40分)オリジナルエアロ-大江				10:00								
10:30				10:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			10:30				10:55(40分)コンピネーションステップ-成久(定員)	11:00(40分)CSLive/ビギンズ		10:45(40分)コンピネーションエアロ-岡野	11:00(40分)CSLive/ビギンズ		10:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	10:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				10:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				10:30				10:30							
11:00	11:10(40分)★クラブ限定★モルガポーションセッション-高久			11:05(40分)ルーシーダンス-鏡場	11:00(40分)CSLive/エアロ(定員)		11:00				11:00(40分)コンピネーションエアロ-三浦	11:00(40分)CSLive/ビギンズ		10:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	10:45(40分)コンピネーションエアロ-岡野	11:00(40分)CSLive/ビギンズ		11:00(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	11:05(30分)お腹シェイプ-大塚	11:05(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				11:05(40分)ファンクショナルトレーニング-横	11:05(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	11:00(40分)オリジナルエアロ-大江				11:00							
11:30				11:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			11:30				11:55(40分)エアロマスタレッツ-市川	12:00(40分)エアロマスタレッツ-市川		11:55(40分)エアロマスタレッツ-市川	11:55(40分)エアロマスタレッツ-市川		11:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	11:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				11:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				11:30				11:30							
12:00	12:10(40分)シェイプアップ-横(定員)	12:05(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)ワウチンダンス-鏡場	12:00(40分)バランスボール-山本(定員)		12:00				12:10(40分)エアロマスタレッツ-市川	12:15(40分)フラエクササイズ-成久		12:00(40分)エアロマスタレッツ-市川	12:00(40分)エアロマスタレッツ-市川		12:00(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	12:05(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				12:00(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				12:00	12:10(40分)ダンスファン-岡野	12:15(40分)ダンスファン-岡野	12:20(40分)ダンスファン-岡野	12:00							
12:30				12:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			12:30				12:55(40分)エアロマスタレッツ-市川	13:00(40分)エアロマスタレッツ-市川		12:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	12:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ		12:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	12:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				12:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				12:30				12:30							
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ-横	13:05(30分)CSLive/エアロ(定員)		13:10(40分)ポテトイクトレーニング-高久	13:00(40分)エアロマスタレッツ-市川		13:00				13:20(40分)シンプルエアロ-横	13:15(40分)ファイアータックBEAT-横		13:10(40分)ヨガ-藤田	13:00(40分)エアロマスタレッツ-市川	13:05(30分)CSLive/エアロ(定員)		13:00(40分)エアロマスタレッツ-市川	13:05(30分)CSLive/エアロ(定員)				13:00(40分)エアロマスタレッツ-市川	13:05(30分)CSLive/エアロ(定員)	13:00(40分)オリジナルエアロ-大江				13:00				13:00				
13:30				13:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			13:30				13:55(40分)ボールダンス-大塚(定員)	14:00(40分)ヨガ-横		13:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	13:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ		13:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ	13:55(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				13:50(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ				13:30	13:20(40分)ボールダンス-大塚(定員)	13:15(40分)ワウチンダンス-鏡場	13:25(40分)シェイプアップ-横(定員)	13:30(40分)ヒラリス河瀬				13:30			
14:00	14:10(40分)ポテトイクトレーニング-鈴木(※)	14:05(30分)CSLive/フィットタックPRO(定員)		14:25(40分)UMBA(R)-金野	14:20(40分)ヨガ-横		14:00				14:25(40分)コンピネーションエアロ-入澤	14:20(40分)ヨガ-横		14:10(40分)ポテトイクトレーニング-鈴木(※)	14:15(40分)ポテトイクトレーニング-鈴木(※)		14:00(40分)シンプルエアロ-横	14:05(30分)CSLive/フィットタックPRO(定員)				14:00(40分)シンプルエアロ-横	14:05(30分)CSLive/フィットタックPRO(定員)	14:00(40分)オリジナルエアロ-大江				14:00				14:00					
14:30				14:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			14:30				14:50(30分)ヨガ-横	14:40(30分)ヨガ-横		14:40(30分)ヨガ-横	14:35(30分)ヨガ-横		14:30(40分)シンプルエアロ-横	14:35(30分)CSLive/フィットタックPRO(定員)				14:30(40分)シンプルエアロ-横	14:35(30分)CSLive/フィットタックPRO(定員)	14:30(40分)オリジナルエアロ-大江				14:30				14:30					
16:00	16:10(40分)エアロマスタレッツ-成久			16:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:00(40分)エアロマスタレッツ-成久		16:00				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:10(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	16:10(40分)エアロマスタレッツ-成久		16:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:05(30分)キッズダンススクール[スクール]				16:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(40分)オリジナルエアロ-大江				16:00				16:00				
16:30				16:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			16:30				16:55(40分)キッズダンススクール[スクール]	16:55(40分)キッズダンススクール[スクール]		16:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:25(30分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(40分)エアロマスタレッツ-成久		16:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:35(30分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	16:35(30分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(40分)オリジナルエアロ-大江				16:30				16:30				
17:00				17:00(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			17:00				17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:10(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	17:10(40分)エアロマスタレッツ-成久		17:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:05(30分)キッズダンススクール[スクール]				17:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	17:00(40分)オリジナルエアロ-大江				17:00				17:00				
17:30				17:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			17:30				18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:25(30分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(40分)エアロマスタレッツ-成久		17:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:35(30分)キッズダンススクール[スクール]				17:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	17:35(30分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(40分)オリジナルエアロ-大江				17:30				17:30				
18:00				18:00(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			18:00				18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:10(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	18:10(40分)エアロマスタレッツ-成久		18:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:05(30分)キッズダンススクール[スクール]				18:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:05(30分)キッズダンススクール[スクール]	18:00(40分)オリジナルエアロ-大江				18:00				18:00				
18:30				18:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			18:30				19:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	19:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:25(30分)キッズダンススクール[スクール]	18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久		18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:35(30分)キッズダンススクール[スクール]				18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:35(30分)キッズダンススクール[スクール]	18:30(40分)オリジナルエアロ-大江				18:30				18:30				
18:00	18:10(40分)コンピネーションエアロ-大江	18:05(30分)CSLive/エアロ(定員)		18:10(40分)ポテトイクトレーニング-大塚	18:00(40分)エアロマスタレッツ-成久		18:00				18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:10(40分)コンピネーションエアロ-大江	18:05(30分)CSLive/エアロ(定員)		18:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:05(30分)CSLive/エアロ(定員)				18:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:05(30分)CSLive/エアロ(定員)	18:00(40分)オリジナルエアロ-大江				18:00				18:00					
18:30				18:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			18:30				19:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	19:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:30(40分)コンピネーションエアロ-大江	18:25(30分)CSLive/エアロ(定員)		18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:25(30分)CSLive/エアロ(定員)				18:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	18:25(30分)CSLive/エアロ(定員)	18:30(40分)オリジナルエアロ-大江				18:30				18:30					
20:00	20:15(40分)オリジナルエアロ-大江	20:10(30分)CSLive/エアロ(定員)		20:10(40分)ヨガ-横	20:00(40分)エアロマスタレッツ-成久		20:00				20:10(40分)UMBA(R)-榎本	20:15(40分)フラエクササイズ-成久(※)		20:15(40分)オリジナルエアロ-大江	20:10(30分)CSLive/エアロ(定員)		20:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	20:05(30分)CSLive/エアロ(定員)				20:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	20:05(30分)CSLive/エアロ(定員)	20:00(40分)オリジナルエアロ-大江				20:00				20:00					
20:30				20:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			20:30				20:30(40分)UMBA(R)-榎本	20:35(40分)フラエクササイズ-成久(※)		20:30(40分)オリジナルエアロ-大江	20:25(30分)CSLive/エアロ(定員)		20:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	20:25(30分)CSLive/エアロ(定員)				20:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	20:25(30分)CSLive/エアロ(定員)	20:30(40分)オリジナルエアロ-大江				20:30				20:30					
21:00	21:20(40分)フリースタイルダンス-鈴木(※)	21:15(30分)CSLive/エアロ(定員)		21:10(30分)EXCITE BODY-大塚	21:00(40分)エアロマスタレッツ-成久		21:00				21:10(40分)ダンスWAVE-鈴木(※)	21:15(40分)フラエクササイズ-成久(※)		21:10(40分)フリースタイルダンス-鈴木(※)	21:05(30分)CSLive/エアロ(定員)		21:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	21:05(30分)CSLive/エアロ(定員)				21:00(40分)エアロマスタレッツ-成久	21:05(30分)CSLive/エアロ(定員)	21:00(40分)オリジナルエアロ-大江				21:00				21:00					
21:30				21:20(15分)ジムスモ/みんなのストレッチ			21:30				21:30(40分)UMBA(R)-榎本	21:35(40分)フラエクササイズ-成久(※)		21:30(40分)フリースタイルダンス-鈴木(※)	21:25(30分)CSLive/エアロ(定員)		21:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	21:25(30分)CSLive/エアロ(定員)				21:30(40分)エアロマスタレッツ-成久	21:25(30分)CSLive/エアロ(定員)	21:30(40分)オリジナルエアロ-大江				21:30				21:30					