

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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	
08:00							08:00										08:00						08:00	
08:30				08:55(40分)ヨガ・失鳥			08:30				09:55(40分)コンピネーションエアロ・三浦			09:45(40分)ヨガ・関野	09:55(40分)CS Live/Lati Lati		08:30	09:15(30分)CS Live/はじめて太極拳	09:15(30分)ゆんで体操	09:40(40分)ヨガ・金子		09:15(30分)みんな体操	08:30	
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)健康体操・清原		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江			10:00				10:00(40分)UMBA(R)・榎久					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(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ	10:00			
10:30							10:30									10:30						10:30		
11:00	11:10(40分)ボディアクティビティ・高橋			11:05(40分)ルーシーダンス・森嶋			11:00				10:55(40分)コンピネーションステップ・成久(定員)	11:00(40分)CS Live/ピラティス			11:00(40分)CS Live/ピラティス	11:00	11:00(40分)コンピネーションエアロ・天野	11:05(30分)ボディアクティビティ・大塚	11:05(10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(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		
12:00	12:10(40分)シェイパング・横文(定員)	12:05(30分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)ワグンダンス・森嶋	12:00(40分)ストレッチ・山本(定員)		12:00				12:10(40分)アロマストレッチ・市川			12:00(40分)ピラティス・鈴木(定員)	12:00(40分)ダンスファンクショナル・鈴木(定員)	12:00						12:00		
12:30							12:30				12:35(40分)フラエクササイズ・成久					12:30						12:30		
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・横嶋	13:00(30分)CS Live/エアロ・中野(定員)		13:10(40分)ボディアクティビティ・高久			13:00				13:20(40分)シンプルエアロ・横嶋	13:15(40分)ファイアータックBEAT・横文			13:00(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアロ・中野(定員)	13:00						13:00	
13:30							13:30									13:30	13:20(40分)ボールドリラック・大塚(定員)	13:15(40分)ワグンダンス・鈴木				13:30(40分)ヨガ・河瀬	13:30	
14:00	14:10(40分)ボディアクティビティ・鈴木(定員)	14:20(40分)CS Live/フィットアタックPRO(定員)		14:25(40分)UMBA(R)・菊池			14:00				14:25(40分)ヨガ・横嶋	14:20(40分)コンピネーションエアロ・入澤			14:15(40分)ボディアクティビティ・鈴木(定員)	14:20(40分)シンプルエアロ・鈴木	14:15(30分)クラブ限定・スラック・大塚						14:00	
14:30							14:30									14:30						14:30		
16:00	16:10(40分)エアロサキョト・成久						16:00									16:00						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(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]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30	16:30(40分)シェイパング・各日(定員)					16:30		
16:00	16:10(40分)コンピネーションステップ・成久(定員)			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:00									16:00						16:00		
18:30							18:30	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]	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			18:30							18:30		
17:00							17:00									17:00						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(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]			17:30							17:30		
18:00							18:00									18:00						18:00		
18:30							18:30									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(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ		18:10(40分)ボディアクティビティ・大塚			18:00				18:10(30分)クラブ限定・スラック・大塚	18:10(30分)リシエエクササイズ・鈴木(定員)	18:05(10分)ジムスモ/みんなのストレッチ	18:00								18:00		
18:30							18:30				18:15(40分)シェイパング・横田			18:30(40分)HOTヨガ・成久	18:30(40分)HOTヨガ・成久	18:30						18:30		
20:00							20:00									20:00						20:00		
20:30	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:20(40分)CS Live/シェイパング(定員)					20:30				20:15(40分)フィットアタックBEAT・中園			20:30(40分)シェイパング・各日(定員)	20:30(30分)CS Live/エアロ・中野(定員)	20:30						20:30		
21:00							21:00									21:00						21:00		
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(定員)	21:20(40分)CS Live/フリースタイルダンス(定員)		21:10(30分)EXCITE BODY+ 大塚	21:15(40分)CS Live/ZenYoga		21:30				21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(定員)	21:15(30分)CS Live/ZenYoga(定員)			21:30						21:30			