

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年06月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24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・岡野	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)・橋久					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/みんな体操	10:00(40分)フィットネス・タックPRO-飯入	10:05(10分)ジムスモ/みんな体操	10:00(40分)フィットネス・タックPRO-飯入	10:00(40分)みんな体操	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・桐部			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・橋久(定員)	11:00(40分)CS Live/ビラティス				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/みんな体操	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/みんな体操	11:00(40分)みんな体操	11:00	
11:30							11:30										11:30						11:30	
12:00	12:10(40分)シェイパング・橋文(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)フリースタイルダンス・鈴木(定員)	12:00(40分)CS Live/ビラティス		12:00	12:10(40分)ダンスファン・岡野	12:05(10分)ジムスモ/みんな体操	12:20(40分)ダンスWAIVE・鈴木(定員)	12:05(10分)ジムスモ/みんな体操	12:00(40分)みんな体操	12:00	
12:30							12:30				12:35(40分)フラエクササイズ・橋久						12:30						12:30	
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・橋嶋	13:00(30分)CS Live/エアロ・橋嶋		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・橋嶋	13:15(40分)ファイアータックBEAT・橋文				13:00	13:10(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアロ・橋嶋	13:05(10分)ジムスモ/みんな体操			13:00(40分)みんな体操	13:00	
13:30							13:30										13:30	13:20(40分)ボールドリックス・大塚(定員)	13:15(40分)ワグンダンス・荒木	13:25(40分)シェイパング・鈴木(定員)	13:30(40分)ヨガ・河瀬	13:00(40分)みんな体操	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)ZUMBA(R)・菊池			14:00				14:25(40分)ヨガ・橋嶋	14:20(40分)コンピネーションエアロ・入澤				14:00						14:00		
14:30							14:30										14:30	14:30(40分)シンプルエアロ・荒木	14:15(20分)クラブ限定・スラックイン・大塚	14:30(40分)コンピネーションエアロ・河瀬	14:35(30分)ボラティス・中塚	14:00(40分)みんな体操	14:30	
16:00	16:10(40分)エアロサキョウ・高木						16:00							14:30(40分)ピラティス・金木			16:00	16:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)	15:55(10分)ジムスモ/みんな体操			16:00(40分)みんな体操	16:00	
16:30				15:30(40分)ピラティス・向武			16:30	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)				16:30	15:30(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・渡木(定員)						16:00										16:00	16:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)	16:05(10分)ジムスモ/みんな体操			16:00(40分)みんな体操	16:00	
18:30				16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			18:30	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)キッズバレエスクール(スクール)				18:30	16:15(40分)コンピネーションステップ・工藤(定員)					18:30		
17:00							17:00										17:00	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤	17:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)			17:00(40分)みんな体操	17:00	
17:30				17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			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)キッズバレエスクール(スクール)				17:30						17:30		
18:00							18:00										18:00						18:00	
18:30							18:30										18:30	18:15(60分)有料セッション・ステップ・工藤(セッション)【予約】					18:30	
19:00	19:10(40分)コンピネーションエアロ・大江	19:20(40分)HOT Tシャツヨガ・鈴木(定員)		19:10(40分)ボディアクティビティ・大塚			19:00				19:10(40分)クラブ限定・スラックイン	19:15(40分)シェイパング・橋田	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:00(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:05(10分)ジムスモ/みんな体操	19:00(40分)みんな体操	19:00	
19:30							19:30										19:30	19:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:30(40分)HOT Tシャツヨガ・鈴木(定員)	19:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	19:30
20:00	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:20(40分)CS Live/オリジナルエアロ・大江		20:15(40分)フィットアタックBEAT・中塚			20:00				20:10(40分)UMBA(R)・塚本	20:15(40分)フィットアタックBEAT・橋田	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:00(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:05(10分)ジムスモ/みんな体操	20:00(40分)みんな体操	20:00	
20:30							20:30										20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	20:30
21:00	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・鈴木(定員)		21:10(30分)EXCITE BODY+ 大塚			21:00				21:10(40分)ダンスWAIVE・鈴木(定員)	21:15(30分)CS Live/Zen Yoga(定員)	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:00(40分)オリジナルエアロ・橋嶋	21:00	21:05(10分)オリジナルエアロ・橋嶋	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:05(10分)ジムスモ/みんな体操	21:00(40分)みんな体操	21:00	
21:30							21:30										21:30						21:30	