

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年07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) [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 >

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) 縄跳び・大塚			08:30										08:30							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) 縄跳び・大塚		10:00(40分) オリジナルエアロ・大江			10:00				09:55(40分) コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分) UMBAR・榎久		09:45(40分) ヨガ・岡野	09:50(40分) *クラブ限定/ハイレート・塩野		10:00	09:50(40分) ヨガ・遠藤	10:00(40分) オリジナルエアロ・大江	10:05(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			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) ボディケアストレッチ・高橋	11:00(40分) CS Live/ダンスWAVE		11:05(40分) ルーシーダンス・鏡場	11:00(40分) CS Live/ダンスWAVE		11:00				10:55(40分) コンビネーションキック・成久(定員)	11:00(40分) CS Live/ピラティス		10:50(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	10:45(40分) コンビネーションエアロ・岡野		11:00	11:00(40分) コンビネーションエアロ・天野	11:05(30分) ボディメイクトレーニング・大塚	11:05(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			11:05(40分) ファンクショナルコア・中野	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) シェイパンプ・横文(定員)	12:05(40分) CS Live/ヨガ		12:10(40分) ワンダダンス・鏡場	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	12:15(40分) フラエクササイズ・成久		11:50(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	11:55(40分) ジェイバンプ・鈴木(定員)	12:00(40分) フリースタイルダンス・鈴木(定員)		12:00	12:00(40分) ダンスファン・岡野	12:05(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			12:20(40分) ダンスWAVE・鈴木(定員)	12:05(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	12:00		
12:30							12:30										12:30							12:30			
13:00	13:10(40分) シンブルエアロ・横橋	13:00(40分) CS Live/ピラティス		13:10(40分) ボディメイクトレーニング・高久	13:00(40分) CS Live/シェイパンプ(定員)		13:00				13:20(40分) シンブルエアロ・横橋	13:15(40分) ファイトアタックBEAT・横文		13:10(40分) ヴォーカルダンス・大塚(定員)	13:00(40分) エアサイクル・高橋		13:00	13:20(40分) ボール・リラックス・大塚(定員)	13:15(40分) ワンダダンス・鈴木	13:25(40分) シンブルエアロ・横橋	13:30(40分) ジムスモ/みんなのストレッチ			13:30(40分) シェイパンプ・鈴木(定員)	13:30(40分) ヴォーカルダンス・高久	13:00	
13:30							13:30										13:30							13:30			
14:00	14:10(40分) ボディメイクストレッチ・鈴木(定員)	14:20(40分) CS Live/エアサイクル・高橋		14:25(40分) ZUMBAR・菊池	14:20(40分) コンビネーションエアロ・入澤		14:00				14:25(40分) ヴォーカルダンス・大塚(定員)	14:20(40分) コンビネーションエアロ・入澤		14:15(40分) ボディメイクストレッチ・鈴木(定員)	14:10(40分) シンブルエアロ・横橋	14:15(40分) クラウド限定/スラッシュ・大塚		14:00	14:20(40分) シンブルエアロ・横橋	14:25(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			14:30(40分) シンブルエアロ・横橋	14:25(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	14:00		
14:30							14:30										14:30							14:30			
16:00	16:10(40分) エアロサキョウ・高木						16:00										16:00							16:00			
16:30							16:30										16:30							16:30			
17:00							17:00										17:00							17:00			
17:30							17:30										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) コンビネーションエアロ・大江	18:20(40分) HOTヨガ・鈴木(定員)		18:10(40分) ボディメイクトレーニング・大塚	18:00(40分) CS Live/エアロ・高橋		18:00				18:10(40分) シェイパンプ・横文(定員)	18:10(40分) リルエクスサイズ・鈴木(定員)		18:00(40分) ファンクショナルコア・中野	18:00(40分) キッズバレエスクール[スクール]	18:00(40分) キッズバレエスクール[スクール]		18:00	18:15(40分) ボール・リラックス・大塚(定員)	18:15(40分) ワンダダンス・鈴木	18:15(40分) シンブルエアロ・横橋	18:20(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			18:15(40分) ボール・リラックス・大塚(定員)	18:15(40分) キッズバレエスクール[スクール]	18:00
18:30							18:30										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/エアサイクル・高橋		20:15(40分) ファイトアタックBEAT・中嶋	20:10(40分) CS Live/ピラティス		20:30				20:15(40分) ファイトアタックBEAT・横文	20:15(40分) ファイトアタックBEAT・横文		20:15(40分) ボディメイクストレッチ・鈴木(定員)	20:10(40分) シンブルエアロ・横橋	20:15(40分) クラウド限定/スラッシュ・大塚		20:30	20:30(40分) シェイパンプ・鈴木(定員)	20:30(40分) CS Live/ピラティス	20:35(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			20:30(40分) シェイパンプ・鈴木(定員)	20:35(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	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)	21:30(40分) CS Live/ピラティス		21:10(30分) EXCITE BODY・大塚	21:10(30分) CS Live/HOTヨガ		21:30				21:10(40分) ダンスWAVE・鈴木(定員)	21:15(40分) CS Live/ヨガ		21:10(40分) ボディメイクストレッチ・鈴木(定員)	21:05(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	21:10(40分) シェイパンプ・横文(定員)		21:30	21:20(40分) CS Live/ピラティス	21:25(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ			21:20(40分) シェイパンプ・鈴木(定員)	21:25(10分) ジムスモ/みんなのストレッチ	21:30		