

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 08:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 08:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        | 08:30                                         |                            |       |
| 10:00 | 10:00(40分)ファンクシ<br>ョナルトレーニング・後<br>編   | 09:50(40分)健康太極<br>拳・前編                               |    | 10:00(40分)オリジ<br>ナルエアロ・大江     | 09:55(40分)ヨガ・矢島                            |    | 10:00 |                                |                                |                            | 09:55(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・三浦          | 10:00(40分)ZUMBA( R )・塚本        |                                               | 09:45(40分)ヨガ・岡野                | 09:50(40分)★クラブ<br>限定・ハレモン・佐野            |       | 10:00                                      | 09:50(40分)ヨガ・遠藤               |                               |    | 10:00(40分)オリジナル<br>ステップ・天野・定員       | 10:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし             | 10:00(40分)フットア<br>タックPRO・飯入                   | 10:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし | 10:00 |
| 10:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 10:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 10:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 10:30                      |       |
| 11:00 | 11:10(40分)ボディケア<br>ストレッチ・前編           | 11:00(40分)CSLive/<br>ダンスWAVE                         |    | 11:05(40分)ルーシー<br>ダンス・後編      | 11:00(40分)CSLive/<br>カラダメンテナンス             |    | 11:00 |                                |                                |                            | 10:55(40分)コンピネ<br>ーションステップ・森久<br>[定員] | 11:00(40分)CSLive/<br>ピラティス     |                                               | 10:45(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・岡野   | 11:20(30分)CSLive/<br>からだアクティブ           |       | 11:00                                      | 11:00(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・天野  | 11:05(30分)ボディメイ<br>クトレーニング・大塚 |    | 11:15(40分)ファンク<br>ショナルトレーニング・後<br>編 | 11:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし             | 11:05(40分)ファンク<br>ショナルコンディショニ<br>ング・鈴木(兼)[定員] | 11:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし | 11:00 |
| 11:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 11:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 11:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 11:30                      |       |
| 12:00 | 12:10(40分)シェイパ<br>ンプ・後編(定員)           | 12:05(40分)CSLive/<br>ヨガ                              |    | 12:10(40分)ラテンダン<br>ス・後編       | 12:00(40分)ストレッチ<br>・山本[定員]                 |    | 12:00 |                                |                                |                            | 12:10(40分)アロマス<br>テッチ・市川              | 12:15(40分)フリースタ<br>イルダンス・鈴木(兼) |                                               | 12:00(40分)フリースタ<br>イルダンス・鈴木(兼) | 12:20(30分)CSLive/<br>からだアクティブ           |       | 12:00                                      | 12:00(40分)ダンスフ<br>ァン・岡野       |                               |    | 12:20(40分)ダンスWA<br>VE・鈴木(兼)         | 12:30(40分)エア・イカ<br>ル・ハワード・ライト(兼<br>定員) | 12:30(40分)エア・イカ<br>ル・ハワード・ライト(兼<br>定員)        | 12:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし | 12:00 |
| 12:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 12:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 12:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 12:30                      |       |
| 13:00 | 13:10(40分)シンブル<br>エアロ・後編              | 13:00(40分)CSLive/<br>ピラティス                           |    | 13:10(40分)ボディメイ<br>クトレーニング・高久 | 13:00(40分)CSLive/<br>シェイパンプ[定員]            |    | 13:00 |                                |                                |                            | 13:20(40分)シンブル<br>ステップ・入澤[定員]         | 13:15(40分)ファイア<br>タックBEAT・後編   |                                               | 13:10(40分)ヨガ・熊田                | 13:00(40分)エア・サイ<br>クル・ハワード・ライト(兼<br>定員) |       | 13:00                                      | 13:20(40分)ボールド<br>リックス・大塚(定員) | 13:15(40分)ラテンダン<br>ス・荒木       |    | 13:20(40分)シェイパ<br>ンプ・鈴木(兼)[定員]      | 13:30(40分)ヨガ・河瀬                        | 13:30(40分)ヨガ・河瀬                               | 13:00                      |       |
| 13:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 13:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 13:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 13:30                      |       |
| 14:00 | 14:10(40分)ボディケア<br>ストレッチ・鈴木(兼)        | 14:20(40分)CSLive/<br>エア・サイクル・フィットネ<br>ス・ハワード・ライト[定員] |    | 14:25(40分)ZUMBA( R )・菊池       |                                            |    | 14:00 |                                |                                |                            | 14:25(40分)ヨガ・後編                       | 14:20(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・入澤   |                                               | 14:15(40分)ボディケア<br>ストレッチ・鈴木(兼) |                                         |       | 14:00                                      | 14:20(40分)シンブル<br>エアロ・荒木      | 14:15(20分)クラブ限定・ス<br>タッフ・大塚   |    | 14:30(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・河瀬        | 14:35(30分)ピラティ<br>ス・中澤                 | 14:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし                    | 14:00                      |       |
| 14:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 14:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               | 14:30(40分)ピラティ<br>ス・金木         |                                         |       | 14:30                                      |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 14:30                      |       |
| 15:00 | 15:10(40分)エアロサ<br>キット・荒木              |                                                      |    |                               |                                            |    | 15:00 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 15:00 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 15:00                      |       |
| 15:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 15:30 | 15:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール] |                                |                            | 15:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]        | 15:30(60分)キッズパ<br>レエスクール[スクール] |                                               |                                |                                         | 15:30 | 15:20(40分)シェイパ<br>ンプ・各口[定員]                |                               |                               |    | 15:20(30分)CSLive/<br>HOTヨガ          |                                        | 15:00(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし                    | 15:00                      |       |
| 16:00 | 16:10(40分)コンピネ<br>ーションステップ・荒木<br>[定員] |                                                      |    |                               |                                            |    | 16:00 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 16:00 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 16:00                      |       |
| 16:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 16:30 | 16:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール] |                                |                            | 16:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]        | 16:30(60分)キッズパ<br>レエスクール[スクール] |                                               |                                |                                         | 16:30 | 16:15(40分)コンピネ<br>ーションステップ・工藤<br>[定員]      |                               |                               |    |                                     |                                        | 16:00(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし                    | 16:00                      |       |
| 17:00 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 17:00 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 17:00 | 17:15(40分)オリジナル<br>エアロ・工藤                  |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 17:00                      |       |
| 17:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 17:30 | 17:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール] |                                |                            | 17:30(60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]        | 17:30(60分)キッズパ<br>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)有井セ<br>ッション/ステップ・工藤<br>セッション[予約] |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 18:30                      |       |
| 19:00 | 19:10(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・大江          | 19:20(40分)HOT Y<br>ォールヨガ・鈴木(兼)                       |    | 19:10(40分)ボディメイ<br>クトレーニング・大塚 | 19:00(30分)CSLive/ス<br>ター・CO<br>RE TRAINING |    | 19:00 | 19:10(40分)シェイパ<br>ンプ・後編[定員]    | 19:10(40分)フリースタ<br>イルダンス・鈴木(兼) | 19:05(10分)ジムスモ・みんな<br>で動かし |                                       |                                | 19:35(40分)ファンクシ<br>ョナルコンディショニ<br>ング・鈴木(兼)[定員] |                                |                                         | 19:00 | 19:00(40分)コンピネ<br>ーションエアロ・天野               |                               |                               |    |                                     |                                        | 19:00                                         |                            |       |
| 19:30 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 19:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 19:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 19:30                      |       |
| 20:00 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 20:00 |                                |                                |                            | 20:10(40分)ZUMBA( R )・塚本               | 20:15(40分)ファイア<br>タックBEAT・熊田   |                                               |                                |                                         | 20:00 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 20:00                      |       |
| 20:30 | 20:15(40分)オリジナル<br>エアロ・大江             | 20:20(40分)CSLive/<br>エア・サイクル・フィットネ<br>ス・ハワード・ライト[定員] |    | 20:15(40分)ファイア<br>タックBEAT・中嶋  |                                            |    | 20:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 20:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 20:30                      |       |
| 21:00 |                                       |                                                      |    |                               |                                            |    | 21:00 |                                |                                |                            | 21:10(40分)ダンスWA<br>VE・鈴木(兼)           | 21:15(40分)CSLive/<br>パワーヨガ     |                                               |                                |                                         | 21:00 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 21:00                      |       |
| 21:30 | 21:20(40分)フリースタ<br>イルダンス・鈴木(兼)        | 21:20(30分)CSLive/ベ<br>ーサー・三浦・エドワード                   |    | 21:10(30分)EXCITE<br>BODY・大塚   | 21:10(30分)CSLive/<br>HOTヨガ                 |    | 21:30 |                                |                                |                            |                                       |                                |                                               |                                |                                         | 21:30 |                                            |                               |                               |    |                                     |                                        |                                               | 21:30                      |       |
|       | 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                                            |                            |       |
| 曜日    | 月                                     |                                                      |    | 火                             |                                            |    | 曜日    | 水                              |                                |                            | 木                                     |                                |                                               | 金                              |                                         |       | 曜日                                         | 土                             |                               |    | 日                                   |                                        |                                               | 曜日                         |       |