

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(木)、16日(水)、23日(水)、30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

< 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		
09:00							09:00									09:00						09:00			
09:30							09:30									09:30						09:30			
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・後編	09:50(40分)健康太極拳・前編		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江	09:55(40分)ヨガ・矢島		10:00				09:55(40分)コンビネーションエアロ・三浦	10:00(40分)ZUMBA(R)・塚久		09:45(40分)ヨガ・岡野	09:50(40分)*クラブ限定/ハレトシ・信野		10:00	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(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:00(40分)ファイトアタックPRO・飯入	10:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	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・前編	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		11:05(40分)ルーシーダンス・後編	11:00(40分)CSLive/シェイプアップ		11:00				10:55(40分)コンビネーションステップ・塚久(定員)	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:45(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CSLive/フィットダンス		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/みんなでストレッチ	11:05(40分)ファンクショナルトレーニング・後編	11:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00	
11:30							11:30										11:30							11:30	
12:00	12:10(40分)シェイプアップ・後編(定員)	12:05(40分)CSLive/ヨガ		12:10(40分)ラテンダンス・後編	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)フリースタイルダンス・鈴木(定員)		12:00(40分)アロマストレッチ・井上(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/みんなでストレッチ	12:20(40分)ダンスWAVE・鈴木(後)	12:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	12:00	
12:30							12:30										12:30							12:30	
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・後編	13:00(40分)CSLive/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)CSLive/Lat Lat(定員)		13:00				13:20(40分)シンブルステップ・入道(定員)	13:15(40分)ファイアータクBEAT・後編		13:10(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアサイクル/ダンス・バウーライド・前編(定員)		13:00	13:20(40分)ボールダンス・リアックス・大塚(定員)	13:15(40分)ラテンダンス・荒木		13:25(40分)シェイプアップ・井上(定員)	13:30(40分)ヨガ・河瀬	13:25(40分)エアサイクル/ダンス・後編	13:30(40分)ヨガ・河瀬	13:00
13:30							13:30										13:30							13:30	
14:00	14:10(40分)ボディケアストレッチ・鈴木(後)	14:10(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/バウーライド(定員)					14:00				14:25(40分)ZUMBA(R)・菊地			14:15(40分)ボディケアストレッチ・鈴木(前)		14:00	14:20(40分)シンブルエアロ・荒木	14:15(40分)クラブ限定/スラッシュ・大塚		14:30(40分)コンビネーションエアロ・河瀬	14:35(30分)ピラティス・中塚	14:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	14:00		
14:30							14:30							14:30(40分)ピラティス・鈴木		14:30								14:30	
15:00	15:10(40分)エアロサキョ・荒木						15:00										15:00							15:00	
15:30							15:30	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]					15:30	15:30(40分)キッズバレエスクール[スクール]			15:30(30分)CSLive/HOTヨガ		15:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	15:30	
16:00	16:10(40分)コンビネーションステップ・荒木(定員)						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)キッズバレエスクール[スクール]					16:30	16:15(40分)コンビネーションステップ・工藤(定員)					16:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	16:30	
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)キッズバレエスクール[スクール]					17:30	17:15(40分)オリジナルエアロ・工藤					17:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	17:30	
18:00							18:00										18:00							18:00	
18:30							18:30										18:30	18:15(60分)有酸素セッション/ステップ・工藤(セッション)[予約]						18:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	18:30
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・大江	19:20(40分)HOTフィールドヨガ・鈴木(後)		19:10(40分)ボディメイクトレーニング・大塚	19:00(30分)CSLive/サーゴRE TRAINING		19:00	19:10(40分)シェイプアップ・後編(定員)	19:10(40分)フリースタイルダンス・鈴木(後)	19:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			19:35(40分)ヨガ・矢島	19:30(30分)CSLive/エアサイクル/ダンス/フィットネス(定員)		19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・天野	19:15(40分)クラブ限定/スラッシュ・大塚		19:15(40分)オリジナルエアロ・河瀬	19:20(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:15(40分)オリジナルエアロ・河瀬	19:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:00	
19:30							19:30										19:30							19:30	
20:00							20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・塚久	20:15(40分)ファイアータクBEAT・熊田					20:00							20:00	
20:30	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:20(40分)CSLive/シェイプアップ(定員)		20:15(40分)ファイアータクBEAT・中塚			20:30							20:30(40分)シェイプアップ・谷口(定員)	20:30(40分)CSLive/ピラティス		20:30							20:30	
21:00							21:00				21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(後)	21:15(40分)CSLive/パワーヨガ					21:00							21:00	
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(後)	21:20(30分)CSLive/ピラティス・後編		21:10(30分)EXCITE BODY・大塚	21:10(30分)CSLive/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	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
月			火			水			木			金			土			日			月			曜日	