

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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 >

	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)ファンクショナルトレーニング・後場	09:50(40分)健康太極拳・清良		10:00(40分)オリジナルエアロ・大江	09:50(40分)ヨガ・矢島		10:00				09:55(40分)コンピネーションエアロ・三浦	10:00(40分)ZUMBA(R)・峰久		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)フットボール・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)ポディアクロスレッチ・真部	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		11:05(40分)ルーシーダンス・真境	11:00(40分)シェイパング・三川		11:00				10:55(40分)コンピネーションステップ・峰久(定員)	11:00(40分)CSLive/ピラティス		10:50(40分)コンピネーションエアロ・岡野	11:00(40分)CSLive/ファームピラティス		11:00	11:00(40分)コンピネーションエアロ・天野	11:05(30分)ポディアクロスレッチ・大塚		11:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・後場	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)シェイパング・横文(定員)	12:05(40分)ピラティス・阿部		12:10(40分)ラテンダンス・健場	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)フライングサイズ・峰久		12:00(40分)フリースタイルダンス・鈴木(※)	12:00(40分)ダンスファン・岡野		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(※)	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・横嶋	13:10(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・三川		13:10(40分)ポディアクロスレッチ・高久	13:00(40分)フットボール・タックBEAT(定員)		13:00				13:20(40分)シンブルステップ・入澤(定員)	13:15(40分)フットボール・タックBEAT・横文		13:10(40分)ヨガ・熊田	13:00(40分)エアサイクルフットネス/パワーライド・真部(定員)		13:00	13:20(40分)ビューティプロジェクト/スチームスチームヒーリング・大塚(定員)	13:15(40分)ラテンダンス・荒木		13:25(40分)ファンクショナルトレーニング・中澤	13:30(40分)ビューティプロジェクト/スチームスチームヒーリング・大塚(定員)	13:30(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・高久	13:00	
13:30							13:30										13:30							13:30	
14:00	14:10(40分)ポディアクロスレッチ・鈴木(※)	14:00(40分)CSLive/エアサイクル/パワーライド・大塚(定員)		14:25(40分)ZUMBA(R)・菊地			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)ポディアクロスレッチ・鈴木(※)	14:10(40分)CSLive/エアサイクル/パワーライド・真部(定員)		14:00	14:20(40分)シンブルエアロ・荒木	14:15(20分)クラブ限定/スリムアップ・大塚		14:25(40分)ピラティス・中澤	14:30(40分)ポディアクロスレッチ・中澤	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・金木			14:30							14:30	
15:00	15:10(40分)エアロサキット・渡木	15:10(40分)CSLive/ヨガ					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)		15:20(40分)CSLive/シンブルエアロ			15:30	15:20(40分)キッズバレエスクール(スクール)						15:30	
16:00	16:10(40分)コンピネーションステップ・渡木(定員)						16:00				16:30(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)					16:00	16:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)						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)コンピネーションステップ・工藤(定員)						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						17:30	
18:00							18:00										18:00							18:00	
18:30							18:30										18:30	18:15(60分)有員セッション/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フットボールヨガ・鈴木(※)					19:00				19:10(40分)シェイパング・横田(定員)	19:15(40分)フットボール・タックBEAT・中嶋		18:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木(※)	19:00(40分)CSLive/エアサイクル/パワーライド・真部(定員)		19:00	18:50(40分)コンピネーションエアロ・天野	19:05(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ		18:00(60分)バレエスクール	18:15(60分)有員セッション/ステップ・工藤(セッション)[予約]	18:00(60分)バレエスクール	19:00	
19:30							19:30							19:35(40分)フットボール・タックBEAT・横原	19:35(40分)ヨガ・矢島		19:30							19:30	
20:00	20:15(40分)オリジナルエアロ・大江	20:25(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・井上(定員)					20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・塚本	20:15(40分)フットボール・タックBEAT・横田					20:00							20:00	
20:30							20:30							20:30(40分)シェイパング・谷口(定員)			20:30							20:30	
21:00							21:00				21:10(40分)ダンスWAVE・鈴木(※)	21:20(30分)CSLive/HOTヨガ					21:00							21:00	
21:30	21:20(40分)フリースタイルダンス・鈴木(※)	21:30(30分)CSLive/シェイパングPOWERR					21:30										21:30							21:30	
22:00							22:00										22:00							22:00	
22:30							22:30										22:30							22:30	
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	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	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	曜日	