

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00				休館日			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00
09:30	08:40(10分)クラブ限定/スモールボール・鈴木緑 09:50(10分)ジムスモ/ヒップリフティング・鈴木緑	08:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・朝倉 09:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・朝倉	08:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ・朝倉 09:50(10分)ジムスモ/フットハーニング 脇崎恵美子		08:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・中田 09:50(10分)ジムスモ/ゴルフ(ゴルフレーニング)・中田	09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		09:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00
10:30					10:15(40分)ヨガ・矢島			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:10(40分)ファイトアタックBEAT・中田			11:10(40分)動きタイム・狩谷		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:00
11:30			11:15(30分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・渡邊[定員]					11:30
12:00	12:00(40分)シンプルステップ・鈴木 緑[定員]		12:00(30分)ICSLive/ピュニティプロジェクト・S HSEI・1週目REC 12:20(40分)コンピネーションエアロ・三浦		12:10(30分)ピュニティプロジェクト・ウェストシェイプ&ヒップアップ・渡邊 12:30(20分)ICSLive/ボディコンディショニング・インジク・1週目REC		12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	12:00
12:30					12:30(20分)ICSLive/ボディコンディショニング・高野予鈴・名倉・2週目REC			12:30
13:00	13:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		12:45(30分)*クラブ限定パレト・塩野		13:00(40分)シェイブパンプ・鈴木 緑[定員]			13:00
13:30		13:20(40分)CS Live/アールピラティス・4月R EC 13:20(40分)CS Live/総後太極拳・5月REC	13:35(40分)健康体操・塩野		13:30(40分)シンプルエアロ・岡野		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	13:30
14:00					14:00(40分)コンピネーションステップ・鈴木 緑[定員]			14:00
14:30					14:20(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・岡野[セッション][予約]		14:25(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]	14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:00(40分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・櫻井[定員] 15:20(40分)ZUMBA(R)・塚本	15:30
16:00						16:00(40分)ヨガ・田端		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:15(40分)アクティブストレッチ・中田	16:30
17:00						17:00(30分)ピラティス・櫻井		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)シェイブパンプ・福田[定員]	19:10(30分)EXCITE ZONE・奇数週 鈴木 緑 19:10(30分)スモールボールFUN・偶数週 鈴木 緑		19:10(40分)CSLive/ヨガ・REC			19:00
19:30	19:20(30分)ピラティス・櫻井							19:30
20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・岡野	20:10(40分)ファイトアタックBEAT40・福田	20:00(40分)コンピネーションエアロ・奇数週 岡野 20:00(40分)コンピネーションエアロ・偶数週 高野		20:10(30分)シェイブパンプPOWER・鈴木[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)ICSLive/ピュニティプロジェクト・S HSEI・1週目REC 21:00(30分)ICSLive/ピュニティプロジェクト・S HSEI・2週目REC	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[定員]		21:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日