

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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	09:40(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・鈴木 緑	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・朝倉	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・朝倉		09:40(20分)ジムスモ/腰痛予防・改善・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(30分)ピラティス・鈴木 勇人	10:20(30分)Fit Fun・朝倉	10:20(40分)ボディケアストレッチ・大野		10:15(40分)ヨガ・矢島			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:05(40分)フィールヨガ・中田	11:15(30分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・渡邊[定員]		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								11:30
12:00	12:00(40分)シンプルステップ・鈴木 緑[定員]	12:00(20分)ICSLive/ダンスWAVE・鈴木 勇人 12:00(20分)ICSLive/ダンスWAVE・鈴木 勇人 12:00(20分)ICSLive/ダンスWAVE・鈴木 勇人	12:00(30分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野 12:00(30分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野 12:00(30分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野		12:10(30分)ビューティプロジェクトウェストシェイプ&ヒップアップ・渡邊		12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	12:00
12:30		12:35(40分)コンピネーションエアロ・三浦	12:45(30分)*クラブ限定/バレット・塩野		12:30(20分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野 12:30(20分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野 12:30(20分)ICSLive/ボディケアストレッチ・大野			12:30
13:00	13:10(60分)有料セッション/ヨガ[セッション]					13:00(40分)シェイプバンク・鈴木 緑[定員]		13:00
13:30		13:30(30分)ファイトアタックBEAT・中田	13:35(40分)健康体操・塩野		13:30(40分)エアロサーキット・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/シェイプバンク・REC[定員]	14:30
15:00						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	15:00
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]			15:30
16:00						16:00(40分)ヨガ・田端	16:15(40分)アクティブストレッチ・中田	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]			16:30
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	19:20(30分)ピラティス・櫻井	19:10(40分)シェイプバンク・福田[定員]	19:10(30分)EXCITE ZONE・奇数週 鈴木 勇人 19:10(30分)EXCITE ZONE・偶数週 鈴木 勇人		19:10(40分)CSLive/ヨガ・REC			19:00
19:30								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 岡野		20:10(30分)シェイプバンクPOWER・鈴木[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)ICSLive/ビューティプロジェクトウェストシェイプ・大野 21:00(30分)ICSLive/ビューティプロジェクトウェストシェイプ・大野	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC	21:00(30分)CSLive/ピラティス・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