

# セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・中田[スクール]	09:00
09:30	09:40(20分)ジムスマモ/かんたんストレッチ・鈴木緑	09:40(20分)ジムスマモ/かんたん筋膜ほぐし・朝倉	09:40(20分)ジムスマモ/かんたん筋トレ・朝倉		09:40(20分)ジムスマモ/腰痛予防・改善・中田	09:30(60分)キッズダンススクール・永島[スクール]		09:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・中田[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			11:10(40分)動きタイム・狩谷		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・中田[スクール]	11:00
11:30			11:15(30分)ジムスマモ/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(20分)CSLive/デイカルフィットネス・直井REC・改善・2週目REC	12:00(20分)CSLive/デイカルフィットネス・直井REC・改善・2週目REC	12:00(20分)CSLive/ピラティスヨガ・中田[スクール]・2週目REC	12:10(30分)ピューティプロジェクト・ウェスティンシェイプ&ヒップアップ・渡邊	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・中田[スクール]	12:00
12:30		12:35(40分)コンビネーションエアロ・三浦		12:45(30分)* クラブ限定/バレトン・塩野				12:30
13:00	13:10(60分)有料セッション/ヨガ・矢島[セッション]				12:50(20分)CSLive/デイカルフィットネス・直井REC・改善・1週目REC	12:50(20分)CSLive/デイカルフィットネス・直井REC・改善・2週目REC	13:00(40分)シェイプパンプ・鈴木 緑[定員]	13:00
13:30		13:30(30分)ファイトアッタックBEAT・中田	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/ファイトアッタックBEAT・REC	13:30
14:00						14:00(40分)コンビ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/ボディインディエンニアリング・岡野[セッション][予約]		14:25(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	14:30
15:00						15:00(40分)ジムスマモ/みんなで筋膜ほぐし・櫻井[定員]		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・永島[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			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・永島[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)・中田[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)・中田[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)シェイプパンプ・福田[定員]	19:10(30分)EXCITE ZONE-新規会員直井REC	19:10(30分)スマイルボルダリング・鈴木	19:10(40分)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)ファイトアッタックBEAT40・福田	20:00(45分)コントラスト・直井REC	20:00(45分)コントラスト・直井REC	20:10(30分)シェイプパンプPOWER・鈴木[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト・直井REC	21:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト・直井REC	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/スマース&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

# 休館日