

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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							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	09:40(20分)ジムスマモ/かんたん筋トレ		09:40(20分)ジムスマモ/腰痛予防・改善・朝倉	09:30(60分)キッズダンススクール・永島[スクール]		09:30
10:00				10:15(30分)ピラティス・鈴木 勇人	10:20(30分)Fit Fun・朝倉	10:20(40分)カラダデトックス	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	11:05(40分)フィールヨガ			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)ボールdeリラックス・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/ダンスWAVE-LIVE・デイカルフィットネス・鈴木 手野・改善・1週目REC	12:00(20分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE・デイカルフィットネス・鈴木 手野・改善・2週目REC	12:00(30分)CSLive/はじめて太極拳			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・フォルマ・改善・1週目REC	12:50(20分)CSLive/デイカルフィットネス・フォルマ・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	13:35(40分)健康体操・塩野		13:30(40分)シンプルエリア・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/ボディインディング・岡野[セッション][予約]	14:25(40分)シェイプパンプ・久野[定員]	14:30
15:00						15:05(30分)ボールdeリラックス・櫻井[定員]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木 緑[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]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木 緑[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)・山本[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)[スクール]		16:15(40分)CSLive/ピラティス	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)・山本[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)シェイプパンプ・福田[定員]	19:10(30分)EXCITE-BODY・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)シンプルエリア・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・岡野	20:00(45分)コントラスト・岡野			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト・LE・G-1週目REC	21:00(30分)CSLive/ピューティプロジェクト・Tヨガ・REC	21:10(30分)CSLive/HO	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

休館日