

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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)・久野[スクール]	09:00
09:30	09:40(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・狩谷	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・太田	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・久野		09:40(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・朝倉	09:30(60分)キッズダンススクール・山口[スクール]		09:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・久野[スクール]	10:00
10:30	10:15(30分)ボディケアストレッチ・狩谷	10:20(30分)Fit Fun・朝倉	10:20(40分)シンプルエアロ・久野		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・久野			11:10(40分)ピラティス・鈴木		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・久野[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[定員]	12:00(30分)ファイトアタック・久野	12:00(30分)CSLive/はじめて太極拳		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)・久野[スクール]	12:00
12:30								12:30
13:00	13:10(60分)有料セッション/ヨガ・矢島[セッション]	12:45(40分)コンピネーションエアロ・三浦	12:45(30分)*クラブ限定/バレト・塩野		13:00(40分)シェイプパンプ・鈴木[定員]			13:00
13:30			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PRO・REC	13:30
14:00		13:45(20分)CSLive/ボディケア・渡邊 13:45(20分)CSLive/ボディケア・渡邊 13:45(20分)CSLive/ボディケア・渡邊				14:00(40分)コンピネーションステップ・鈴木[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)シェイプパンプ・久野[定員]	14:30
15:00						15:10(30分)ボールdeリラックス・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)・鈴木[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・久野[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール]			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・久野[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・久野[スクール]		16:15(40分)CSLive/ピラティス・REC	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)・久野[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ーB ODY・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BEAT・福田	20:00(40分)コンピネーションエアロ・香取 20:00(40分)コンピネーションエアロ・香取		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/リズムCAMP・REC	21:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライオンREC	21:00(30分)CSLive/Zen Yoga・REC		21:00(40分)CSLive/スムーズ&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