

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年08月 -

6日(木)、13日(木)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、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)キッズダンス スクール・山口[スクール]	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 んたん筋膜ほぐし・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
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(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]		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	11:15(30分)Down—Up Core・朝倉[定員]			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							11:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・久野[スク ール]		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)ファイトアタッ クBEAT・久野	12:00(30分)CSLive/はじ めて太極拳・REC			12:10(30分)ボールdeリラ ックス・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		12:45(40分)コンビネーシ ョンエアロ・三浦	12:45(30分)*クラブ限定 /バレット・塩野			12:50(20分)CSLive/マ フィカルド・斎藤道彦様 /トレーニング1番目REC /2番目REC	13:10(40分)シェイプパン プ・鈴木 緑[定員]		13:00
13:30			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PRO・REC	13:30
14:00		13:45(20分)CSLive/マ フィカルド・斎藤道彦様 /トレーニング2番目REC	13:45(20分)CSLive/マ フィカルド・斎藤道彦様 /トレーニング2番目REC				14:10(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 緑 [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 緑 [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]			15:30
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 緑 [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—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(20分)コンディショ ニング・斎藤道彦様 /20:00(20分)コンディショ ニング・斎藤道彦様			20:10(30分)シェイプ/ハンプPOWE R・鈴木 緑[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 オブジェクト・アームス&バックライ ン・REC	21:00(40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	