# セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年11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 ＞ ースタジオー

| 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/かんたん筋トレ・朝倉 | | | 09:30 |
| 10:00 | 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] | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・久野[スクール] | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 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一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)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・渡邉 | | 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 | | 12:45(40分)コンビネーションエアロ・三浦 | 12:45(30分)＊クラブ限定/バレトン・塩野 | | 12:55(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング・1週目REC 12:55(20分)CSLive/メディカルF/骨盤バランス改善・戻られ予防・2週目REC | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:10(40分)シェイプバンプ・鈴木 緑[定員] | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC 13:45(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・REC | 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 | | | | | 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] | 14:10(40分)コンビネーションステップ・鈴木 緑[定員] | 14:25(40分)シェイプバンプ・久野[定員] | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | 15:10(30分)ポール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 | 16:15(40分)CSLive/ピラティス・REC | 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] | | | 16:30 |
| 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 | 19:20(30分)ピラティス・櫻井 | 19:10(40分)シェイプバンプ・福田[定員] | 19:10(30分)EXCITE一BODY・鈴木 緑 | | 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BEAT・福田 | 20:00(40分)コンビネーションエアロ・寄倉遊 岡野 20:00(40分)コンビネーションステップ・眞鍋遊 横嶋 | | 20:10(30分)シェイプバンプPOWER・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/ビューティプロジェクト/ウエストライン・REC | 21:00(40分)CSLive/Pilates Shape・REC | | 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 |

作成日:2026/10/19 10:44:29