

セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。

21日(月)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(児童)・鈴木[スクール] | | 09:00 |
| 09:30 | 08:40(50分)有料セッション/スモールボール・豊田[セッション]予約 | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | 10:00(40分)ヨガ・清水 | 10:00(40分)ヨガ・清水 | 10:10(15分)クラブ限定/スモールボール・清水 | | 10:00(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・平岡[セッション]予約 | 10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール] | | 10:00 |
| 10:30 | 10:40(40分)*クラブ限定/バレトン・豊田 | | 10:35(30分)ヨガ・芳笠 | | 10:35(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・鈴木 | | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:00(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・鈴木 | | | 11:00(30分)シンプルステップ・吉野[予約] | | 11:00(20分)ポッチャー・奥村 | 11:00 |
| 11:30 | 11:35(40分)コンビネーションエアロ・三浦(里) | 11:40(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・清水 | 11:30(40分)健康体操・芳笠 | | | | 11:30(40分)CSLive/La P Lab | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 11:50(30分)ワークアウト ヨガ・吉野 | 12:00(30分)*クラブ限定/バレトン・塩野 | 12:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・塩野 | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(30分)CSLive/フライングエクササイズ | 12:15(30分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善 | 12:30(30分)抗重力エクササイズ・林 | | 12:40(40分)ZUMBA(R)・徳能 | | 12:30(40分)ヨガ・三浦 | 12:30 |
| 13:00 | | 13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木 | 13:25(40分)ZUMBA(R)・川俣 | | | 13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・島田[スクール] | | 13:00 |
| 13:30 | 13:15(40分)ZUMBA(R)・吉野 | | | | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT | 13:30(40分)ピラティス・平岡 | | 13:30 |
| 14:00 | 14:10(40分)フィールヨガ・吉野 | 13:50(40分)ヨガ・砂押 | | | | 14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・島田[スクール] | | 14:00 |
| 14:30 | | | 14:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation T M・川俣[予約] | | 14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール] | 14:30(40分)シェイブパンプ・平岡[予約] | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾・鈴木[スクール]予約 | | | | | 15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・島田[スクール] | | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・鈴木[スクール]予約 | 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(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール] | 15:30(30分)X-CORE TRAINING・平岡 | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木村[予約] | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・鈴木[スクール]予約 | 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)・鈴木[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] | 16:40(30分)ファイトアタックBEAT・鈴木 | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 17:10(40分)CSLive/ヨガ[予約] | 17:00 |
| 17:30 | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]予約 | 17:30(60分)スポーツ子供個人塾・鈴木[スクール]予約 | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール] | 17:30(40分)シェイブパンプ・茂木[予約] | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30(40分)CSLive/カラダテトックス | | 18:30 |
| 19:00 | | 19:10(40分)CSLive/Lati Lati | 19:10(40分)*クラブ限定/バレトン・塩野 | | 19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約] | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:05(30分)シェイブパンプ・黒江[予約] | 20:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木村[予約] | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING | | 20:10(30分)シェイブパンプPOWER・茂木[予約] | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 20:50(40分)CSLive/ヨガ | 20:50(40分)ZUMBA(R)・山岸 | 20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鈴木 | | 21:00(30分)HOTピラティス・増田 | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |

休館日