

セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。  
11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 |                                         |                                           |                                              | 休館日 |                                   | 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 | 09:40(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                         | 10:10(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・芳埜                           | 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)CSLive/リズムCAMP                  | 11:00(20分)ポッチャ・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・芳埜                            |     | 11:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING   | 11:30(40分)CSLive/Late Lab            | 11:30 |       |
| 12:00 |                                         | 12:15(30分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善     | 12:00(30分)*クラブ限定/バレトン・塩野                     |     | 12:40(40分)ZUMBA(R)・徳能             | 12:00(30分)*クラブ限定/バレトン・塩野             | 12:00 |       |
| 12:30 | 12:30(30分)CSLive/フライングエクササイズ            | 12:30(30分)抗重力エクササイズ・林                     | 13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木             |     | 13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・島田[スクール]  | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT        | 12:30 |       |
| 13:00 | 13:15(40分)CSLive/Late Lat               | 13:25(40分)ZUMBA(R)・川俣                     | 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]  | 14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール]     | 13:00 |       |
| 13:30 |                                         |                                           |                                              |     | 14:30(40分)シェイブパンプ・平岡[予約]          | 15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・島田[スクール]     | 13:30 |       |
| 14:00 | 14:10(40分)ヨガ・砂押                         | 14:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation T.M・川俣[予約] | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾・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]  | 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] | 14:00 |       |
| 14:30 |                                         |                                           |                                              |     | 16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール]  | 16:40(30分)ファイトアタックBEAT・鈴木            | 14:30 |       |
| 15:00 |                                         |                                           |                                              |     | 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]             | 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]             |     | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]  | 17:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]              | 15:30 |       |
| 16:00 |                                         |                                           |                                              |     |                                   |                                      | 17:30 |       |
| 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]             |     |                                   |                                      | 18:00 |       |
| 17:00 |                                         |                                           |                                              |     |                                   | 18:30(40分)CSLive/カラダデトックス            | 18:30 |       |
| 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]          |                                              |     | 19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約] |                                      | 19:00 |       |
| 18:00 |                                         |                                           |                                              |     |                                   |                                      | 19:30 |       |
| 18:30 |                                         |                                           |                                              |     |                                   | 20:10(30分)シェイブパンプPOWER・茂木[予約]        | 20:00 |       |
| 19:00 | 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江               | 19:10(40分)CSLive/Late Lat                 | 19:10(40分)*クラブ限定/バレトン・塩野                     |     |                                   |                                      | 20:30 |       |
| 19:30 |                                         |                                           |                                              |     | 21:00(30分)HOTピラティス・増田             |                                      | 21:00 |       |
| 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             |     |                                   |                                      | 21:30 |       |
| 20:30 | 20:50(40分)CSLive/ヨガ                     | 20:50(40分)ZUMBA(R)・山岸                     | 20:50(10分)ジムスモ/みんな笑顔・塩野                      |     |                                   |                                      |       |       |
| 21:00 |                                         |                                           | 20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鈴木             |     |                                   |                                      |       |       |
| 21:30 |                                         |                                           |                                              |     |                                   |                                      |       |       |
| 曜日    | 月                                       | 火                                         | 水                                            | 木   | 金                                 | 土                                    | 日     | 曜日    |

休館日