

セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
15日(月)、23日(火)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	
12:00					11:50(30分)ピラティス・中澤	12:00(30分)*クラブ限定/バレトン・塩野	12:00	
12:30	12:40(40分)CSLive/カラダデトックス	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	13:40(40分)ZUMBA(R)	13:50(40分)ヨガ・砂押			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			14:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation T M・川俣[予約]			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	14:30(40分)ヨガ・砂押				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(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/カラダデトックス	18:30
19:00	19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江	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						19:30		
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(10分)ジムスモ/みんな笑顔・塩野	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