## セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

13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

## くスタジオ > ースタジオー

1000   1000	曜日	ジオ > ースタジ 月	火	水	木	金	±	В	曜日
1000   1000		,,		734	711	-	09:00(60分)キッズ体育ス	_	09:00
1000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   1000							【クール(児童)・鈴木[スク 【一ル]		-
1000   1000	09:30	09:40(50 分 ) 有						l	09:30
1000   1000		モールボール・ 豊田[セッション]							-
10.00   10		[予約]	10:00(40分)ヨガ・清水	10:00(40分)フィールピラ		10:00(40分)有料セッション/ボディ	10:00(60分)キッズ体育ス		10:00
1130		10:20(10分)ジムスモ/み んなでストレッチ・工藤	1	ナイス・浦水		ン][予約]	グール(児童)・鈴木(スク  一ル]	<del></del>	
1130	10:30	10:40(40分) * クラブ限定				10:35(10分)ジムスモ/パワーコア 休幹力・鈴木	1		10:30
13.00		/ハレトン・豊田		10:50(40分)ヨガ・芳埜		FF-173 SA-14	1	<del></del>	
13.00   13.04 (2) コンドネート   14.00 (2) (2) (4) (4) (2) (2) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	11:00			1		11:00(30分)CSLive/ダン		11:00(20分)ボッチャ・奥村	11:00
13.00   13			ACAMP			XWAVE	11:20(30分)CSLive/X一CORE DANCING		1
12-00   12	11:30	11:35(40分)コンビネーシ						11:30(40分)CSLive/La ti Lati	11:30
1200   1200		ョンエアロ・三浦(里)	ツクス・野木						
13-30	12:00			至		净		12:00(10分)ジムスモ/か んたん筋トレ・飯島	12:00
12-50   12			12:20(15分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・杉山				ハレトン・塩野		1
13.00   13	12:30	12:40(40分)CSLive/カラ		12:35(30分)抗重カエクサ		12:40(40分)ZUMBA(R)		12:30(40分)ヨガ・三浦	12:30
13.30		<b>メイトック</b> 人		. リイヘ・杯		125月日		1	
13.30	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				13:00(60分)キッズ体育ス		13:00
13.30 (14.04(の分)にUMBA(R) 日本日			1	13:25(40分)ZUMBA(R)			ール]		
13-00   13-00(の分) コチック   14-00(の分) コ	13:30			・川快			1		13:30
14:30 (4:30(40分)ヨガ・砂戸		*価山	13:50(40分)ヨガ・砂押	1		1 F F 9 9 O BEAT		III	
14.30   14.30(40分)ヨガ・杉甲	14:00						14:00(60分)キッズ体育ス		14:00
18-30 [4-3040分)治力・砂桿							ール]		
15:00   15:00(9分)キッズ株育ス	14:30	14:30(40分)ヨガ・砂押				14:30(60分)キッズ体育ス		14:30(40分)シェイプパンプ・双関(系約)	14:30
18:00   18:00の分)キッズダンス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)シェイブパン   18:00					17	ール]		フ・十両[アポリ	
18:00   18:00の分)キッズダンス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)シェイブパン   18:00	15:00						15:00(60分)キッズ体育ス		15:00
18:00   18:00の分)キッズダンス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)シェイブパン   18:00							ール]		
18:00   18:00の分)キッズダンス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   18:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)キッズ体育ス   17:00の分)シェイブパン   18:00	15:30	15:30(60分)キッズダンス	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス		15:30(60分)キッズ体育ス	1		15:30
18:30   13:30(30分)キッズダンス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)スポーツ子供   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)スポーツ子供   7:30(30分)キッズ体育ス   7:30(30分)キャズ体育ス   7		クール][予約]	ール]	クール(幼児)・野木(人グ		プール(幼児)・動不(スク ール]		TRAINING*平岡	
18:30 [8:30(80分)キッズ体育ス 7 (8:30(80分)キッズ体育ス 7 (8:30(80分)キャズ体育ス 7 (8:30(8)分)キャズ体育ス 8 (8:30	16:00								16:00
16:30								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]	1
17:00   17:00   17:0(40分)CSLive/スム	16:30	16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス		16:30(60分)キッズ体育ス	16:40(30分)ファイトアタッ	1	16:30
17:30(60分)キッズ体育ス		クール[[予約]	ール]				7BLAT-SGU		
17:30(60分)キッズ体育ス 17:30(60分)キッズ体育ス 17:30(60分)とボーツ子供 クール・児童)・杉山(スク 個人塾・鈴木(スクール) 「予約」 17:30(60分)キッズ体育ス 17:30(60分)シェイブパン 18:30(40分)CSLive/パワース イトアタックPRO(下約] 18:30(40分)CSLive/パワース イトアタックPRO(下約] 19:0(40分)CSLive/パワース 19:0(40分)CSLive/オア 20:0(30分)シェイブパン フトのWER・茂木(下約) 20:0(30分)シェイブパン フトのWER・茂木(下約) 20:0(30分)とエイブパン フトのWER・茂木(下約) 20:0(30分)とエイブパン フトのWER・茂木(下約) 20:0(30分)とエイブパン イトボネ 20:0(30分)とエイブパン 20:	17:00							17:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]	17:00
18:30   18:30   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/アプロストン・塩野   19:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO(予約]   19:30(30分)ファイトアタックPRO(予約]   19:30(30分)シェイブパン   20:5(30分)シェイブパン   20:5(30分)シ								, AGC 727[1:mi]	
18:30   18:30   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/パワーコガ   18:30(40分)CSLive/アプロストン・塩野   19:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO(予約]   19:30(30分)ファイトアタックPRO(予約]   19:30(30分)シェイブパン   20:5(30分)シェイブパン   20:5(30分)シ	17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・杉山(スク	17:30(60分)スポーツ子供 個人塾・鈴木[スクール]		17:30(60分)キッズ体育ス	17:30(40分)シェイプパンプ,英太[予約]	1	17:30
18:30   18:30   18:30(40分)CSLive/パワ   18:30(40分)CSLive/パワ   18:30(40分)CSLive/パワ   18:30(40分)CSLive/パワ   18:30(40分)CSLive/パワ   19:10(40分)CSLive/ファ   イトアタックPRO[予約]   19:00(40分)CSLive/ファ   イトアタックPRO[予約]   19:00(40分)CSLive/ファ   イトアタックPRO[予約]   19:00(40分)CSLive/ファ   イトアタックPRO[予約]   19:00(40分)CSLive/ファ   19:00(			ール][予約]	[予約]		ール]	נפייר ון אילאני		
19:00 19:30 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江 19:10(40分)とSLive/Lati 19:10(40分)とメークファイトアタックPRO[予約] 19:30 20:00(30分)シェイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)シェイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・大パンプーライト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・大パンプーライト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(40分)とSLive/スープ 20:00(40分)とフィーグ・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・	18:00								18:00
19:00 19:30 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江 19:10(40分)とSLive/Lati 19:10(40分)とメークファイトアタックPRO[予約] 19:30 20:00(30分)シェイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)シェイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・黒江[予約] 20:00(30分)とエイブパンプ・大パンプーライト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・大パンプーライト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(30分)とエイブパンプ・イト・統末 20:00(40分)とSLive/スープ 20:00(40分)とフィーグ・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・大小シーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・イト・統末 20:00(40分)とフィーグ・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・イト・									
19:00 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江 19:10(40分)CSLive/Lati 19:10(40分) * クラブ限定 /パレトン・塩野 19:30(30分)ファイトアタックBEAT・黒江 19:30(30分)シェイブパン 7・黒江[予約] 20:05(30分)シェイブパン 7・黒江[予約] 20:05(30分)とエイブパン 7・黒江[予約] 20:05(30分)とエイブパン 7・黒江[予約] 20:05(30分)とエイブパン 7・黒江[予約] 20:05(40分)CSLive/J 20:05(40分)ZUMBA(R) 10:05(40分)ZUMBA(R) 1	18:30								18:30
19:30   19									
19:30   19	19:00			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PRO「予約」			19:00
19:30   19			]			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
20:30   20:50(40分)CSLive/ヨガ   20:50(40分)ZUMBA(R)   10:50(40分)エマット・山岸   10:00(30分)HOTピラティ   21:00(30分)HOTピラティ   21:00(30分)H	19:30	/ m/L							19:30
20:30   20:50(40分)CSLive/ヨガ   20:50(40分)ZUMBA(R)   10:50(40分)エマット・山岸   10:00(30分)HOTピラティ   21:00(30分)HOTピラティ   21:00(30分)H									
20:30   20:50(40分)CSLive/ヨガ   20:50(40分)ZUMBA(R)   20:50(40分)エリカー	20:00		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					20:00
20:50(40分)CSLive/ヨガ   20:50(40分)ZUMBA(R)   20:50(40分)エリカー   20:50(40分)									
21:00   ・山岸   ネスパスプライト・鈴木   21:00(30分) HOTピラティス・増田   21:00     21:30   21:30	20:30								20:30
21:30		20:50(40分)CSLive/ヨガ		20:50(10分)ジムスモ/か んたんストレッチ・飯島 サイクルフィット					
21:30	21:00		-7	ネス/バワーラ イド・鈴木		21:00(30分)HOTピラティス・増田			21:00
曜日   月   火   水   木   金   土   日   曜日	21:30								21:30
曜日 月 火 水 木 金 土 日   曜日 日 日 日									
	曜日	月	火	水	木	金	±	H	曜日