

# セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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> -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30	09:40(50分)*有料セッションモニターボール・豊田[セッション][予約]					09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]		09:30
10:00		10:00(40分)ヨガ・清水	10:00(40分)フィールビラティス・清水		10:00(40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//パレトン・豊田		10:50(40分)ヨガ・芳埜		10:35(10分)ジムスマ/パワーコア体幹力・鈴木			10:30
11:00		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(20分)ボッチャ・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(30分)ボールdeリラックス・鈴木			11:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING	11:30(40分)CSLive/Lati		11:30
12:00			11:45(40分)健康体操・芳埜		11:50(40分)ピラティス・中澤	12:00(30分)*クラブ限定//パレトン・塩野		12:00
12:30	12:40(40分)CSLive/カラダテックス		12:35(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			13:00(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)・福山		13:25(40分)ZUMBA(R)・川俣		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		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	14:30(40分)ヨガ・砂押		14:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・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)シェイプパンプ・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]	15:30(30分)X-CORE TRAINING・平岡		15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)・鈴木[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・杉山[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(児童)・鈴木[スクール]			15:30
16:00					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・島田		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)・杉山[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]		16:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木村[予約]			16:30
17:00					17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・杉山[スクール][予約]	17:10(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]		17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・杉山[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)シェイプパンプ・茂木[予約]		17:30
18:00					18:30(40分)CSLive/パワーヨガ			18:00
18:30					19:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]			19:00
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		20:10(30分)シェイプパンプPOWER・茂木[予約]			19:30
19:30					21:00(30分)HOTピラティス・増田			20:00
20:00	20:05(30分)シェイプパンプ・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					20:30
20:30								21:00
21:00	20:50(40分)CSLive/ヨガ	20:50(40分)ZUMBA(R)・山岸						21:30
21:30								

# 休館日