

# セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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)フィールピラティス・清水			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		10:50(40分)ヨガ・芳楚		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)CSLive/リズムCAMP			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		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(30分)ジムスモ/ボールde健康体操・杉山	11:45(40分)健康体操・芳楚				11:30(40分)CSLive/Label	11:30
12:00			12:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・杉山		11:50(40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			12:45(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)・鈴木	13:50(40分)ヨガ・砂押			13:30(30分)CSLive/はじめて太極拳		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 TM・川俣[予約]		14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・杉山[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)・杉山[スクール]		14:30(40分)シェイブパンツ・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)・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(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)・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]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]	16:40(40分)ファイトアタックBEAT・島田		16:30
17:00							17:10(30分)CSLive/HOTヨガ[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)・杉山[スクール]	17:40(40分)シェイブパンツ・茂木[予約]		17:30
18:00								18:00
18:30						18:40(40分)CSLive/ヨガ		18:30
19:00		19:10(30分)CSLive/ポテイメイトトレーニング	19:10(40分)*クラブ限定/バレトン・塩野		19:10(40分)ファイトアタックBEAT・島田			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)シェイブパンツ・黒江[予約]	20:00(40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)シェイブパンツPOWER・茂木[予約]		20:00
20:30								20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラダデトックス	20:50(40分)ZUMBA(R)・山岸	20:50(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(指導)	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
21:30					21:00(30分)HOTピラティス・増田			21:30

休館日