セントラルスポーツ　ジムスタ　さいたま中央 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 ＞ ースタジオー

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	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	10:00(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・芳埜		10:35(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・工藤			10:30
11:00		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	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)ジムスモ/ボールde健康体操・杉山	11:45(40分)健康体操・芳埜		11:50(40分)ピラティス・中澤		11:30(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive	11:30
12:00		12:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・杉山				12:00(30分)＊クラブ限定/バレトン・塩野		12:00
12:30	12:30(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	13:30(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:50(40分)ヨガ・砂押			13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・CSLive		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			休館日	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]		15:00
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)・杉山[スクール]		15:30(30分)X-CORE TRAINING・平岡	15:30
16:00							16:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鈴木[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)・杉山[スクール]	16:50(30分)フィールピラティス・鈴木		16:30
17:00							17:20(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive	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)ファイトアタックBEAT・島田		17:30
18:00								18:00
18:30		18:55(15分)ジムスモ/ボールde健康体操・杉山				18:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]		18:30
19:00	19:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・長島		19:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・塩野		19:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・長島			19:00
19:30	19:20(30分)ファイトアタックBEAT・黒江	19:20(30分)ファイトアタックBEAT・島田			19:20(40分)CSLive/Lati Lati			19:30
20:00	20:05(30分)シェイプパンプ・黒江[予約]	20:00(40分)ZUMBA(R)・山岸	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING		20:15(30分)シェイプパンプPOWER・茂木[予約]			20:00
20:30								20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/Zen Yoga	20:50(40分)CSLive/Pilates Shape・CSLive	20:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・日置 / 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)ピラティス・増田			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/11/01 10:38:11