

LESSON SCHEDULE

セントラルスポーツ ジムスタ ハレノテラス東大宮店

2026. 10～12

Monday -月曜日-	Tuesday -火曜日-	Wednesday -水曜日-	Thu -木-	Friday -金曜日-	Saturday -土曜日-	Sunday -日曜日-
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	休館日	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:40～10:00 ジムスモ	9:40～10:00 ジムスモ	9:40～10:00 ジムスモ		9:40～10:00 ジムスモ	9:00～10:00 キッズダンス (幼児・児童)	9:00～10:00 キッズ体育 (幼児)
10:15～10:45 ボディケアストレッチ 狩谷	10:20～10:50 Fit Fun 朝倉	10:20～11:00 シンプルエアロ 久野		10:15～10:55 ヨガ 矢島	10:30～11:30 キッズ体育 (児童)	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)
11:00～11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE	11:05～11:45 フィールヨガ 久野	11:15～11:45 Down-Up Core 朝倉 【定員22名】		11:10～11:50 ピラティス 鈴木 勇人	11:30～12:30 キッズ体育 (幼児)	11:00～12:00 キッズ体育 (児童)
12:00～12:40 シンプルステップ 鈴木 緑 【定員22名】	12:00～12:30 ファイトアタックBEAT 久野	12:00～12:30 CSLive REC はじめて太極拳		12:10～12:40 ウェストシェイプ &ヒップアップ 渡邊	12:00～13:00 キッズ体育 (上級)	
13:00～13:40 CSLive REC ヨガ	12:45～13:25 コンビネーション エアロ 三浦	12:45～13:15 バレトン 塩野		12:55～13:15 CSLive REC メディカルフィットネス	13:10～13:50 シェイプパンプ 鈴木 緑 【定員18名】	13:30～14:10 CSLive REC ファイトアタックPRO
	13:45～14:05 CSLive REC メディカルフィットネス	13:35～14:15 健康体操 塩野		13:30～14:10 10・12月シンプルエアロ 11月エアロサーキット 岡野	14:10～14:50 コンビネーション ステップ 鈴木 緑【定員22名】	14:25～15:05 シェイプパンプ 久野 【定員18名】
15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30～16:30 キッズダンス (幼児)	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		14:20～15:00 ダンスファン セッション 岡野 有料	15:10～15:40 ポールdeリラックス 櫻井 【定員20名】	15:20～16:00 ZUMBA® 塚本
16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	16:30～17:30 キッズダンス (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)		15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	16:00～16:40 ヨガ 田端	16:10～16:50 CSLive REC ピラティス
17:30～18:30 キッズ体育 (上級)				16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	17:00～17:30 ピラティス 櫻井	18:00 CLOSE
19:20～19:50 ピラティス 櫻井	19:10～19:50 シェイプパンプ 福田 【定員18名】	19:10～19:40 EXCITE-BODY 鈴木 緑		17:30～18:30 キッズ体育 (上級)	20:00 CLOSE	
20:10～20:50 シンプルエアロ 岡野	20:10～20:50 ファイトアタック BEAT 福田	20:00～20:40 週替わりレッスン 【奇数週】コンビネーションエアロ 岡野 【偶数週】コンビネーションステップ 横崎		19:10～19:50 CSLive REC ヨガ		
21:00～21:30 CSLive REC リズムCAMP	21:10～21:40 CSLive REC ビューティPJ ウエストライン	21:00～21:40 CSLive REC Pilates Shape		20:10～20:40 SHAPE PUMP POWER 鈴木 緑 【定員18名】		
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		21:00～21:40 CSLive REC スムース&ヒーリング 【定員20名】		
				22:00 CLOSE		

休館日

レッスン参加の際のご注意

- レッソンは予約制です。(ジムスモを除く) スタジオオンライン予約にてご予約の上ご参加ください。 [アクセスはコチラ](#) →
- レッソンは強度の高いレッスンです。
- レッソン開始後の入場はご遠慮ください。
- 予約時に選択した場所(No.)にてご参加ください。
- シューズが必要なレッスンはうち履きをご用意ください
- プログラムの内容及び担当は、都合により変更となる場合がございます。
- 祝日は特別プログラムとなります。



CSLive

LIVE LIVE配信 REC 録画配信

【メディカルフィットネス】

【火】①ロコモ予防・改善 ②膝痛予防・改善 ③肩こり予防・改善 ④足底バランス改善 ⑤高血圧改善ストレッチ

【金】①骨盤底筋トレーニング ②骨盤バランス改善 ③腰痛予防・改善 ④フレイル予防・改善 ⑤心臓アンチエイジング

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンプログラムがクラブを越えて受けられる！
全国のインストラクターと全国のメンバーと繋がりが感じることができる映像配信型プログラムです。



セントラルスポーツ

ジムスタ

ハレノテラス東大宮