

LESSON SCHEDULE 2026.10～12

セントラルスポーツジムスタさいたま中央 レッスンスケジュール

※一部変更となる場合もございます
予めご了承ください。

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00						9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:00-10:00 キッズ体育 児童		9:30
10:00	9:40-10:30 ボール体操 【有料】 豊田		10:00-10:40 ヨガ 清水			10:00-11:00 キッズ体育 中級		10:00
10:30	10:20-30 ジムスモ		10:00-10:40 フィールピラティス 清水		10:35-10:45 ジムスモ			10:30
11:00	10:40-11:20 バレトン 豊田	11:00-11:30 リズムCAMP 【REC】	10:50-11:30 ヨガ 芳埜		11:00～11:40 ダンスWAVE 【LIVE】	11:20-11:50 10月・12月 X-CORE DANCING 【REC】 11月 X-CORE トレーニング 【REC】	11:00-11:20 ポッチャ	11:00
11:30							11:30-12:10 Lati Lati 【REC】	11:30
12:00	11:35-12:15 コンビネーションエアロ 三浦(里)	11:40-12:10 ポールde健康体操 杉山	11:45-12:25 健康体操 芳埜		11:50-12:30 ピラティス 中澤	12:00-12:30 バレトン 塩野		12:00
12:30	12:30-13:10 カラダデトックス 【REC】	12:20-12:35 ジムスモ			12:40-13:20 ZUMBA 徳能		12:30-13:10 ヨガ 三浦(順)	12:30
13:00		13:00-13:30 リズムライド【予約】 鈴木	12:45-13:15 抗重力エクササイズ 林		13:30-13:50 ロコモ予防・改善 【REC】	13:00-14:00 キッズ体育 幼児	13:30-14:10 ピラティス 平岡	13:00
13:30	13:30-14:10 ZUMBA 鈴木	13:50-14:30 ヨガ 砂押	13:25-14:05 ZUMBA 川俣			14:00-15:00 キッズ体育 幼児	14:30-15:10 シェイプパンプ【予約】 平岡	13:30
14:00			14:20～15:00 STRONG NATION 【有料】川俣		14:30-15:30 キッズ体育 幼児	15:00-16:00 キッズ体育 児童	15:30～16:00 X-CORE TRAINING 平岡	14:00
14:30	14:30-15:10 ヨガ 砂押				15:30-16:30 キッズ体育 幼児	キッズ個人塾	16:20-17:00 パワーライド【予約】 鈴木	14:30
15:00					16:30-17:30 キッズ体育 児童	16:50-17:20 フィールピラティス 鈴木	17:20-18:00 カラダデトックス 【REC】	15:00
15:30	15:30-16:30 キッズダンス 幼児(4歳～)	15:30-16:30 キッズ体育 幼児	15:30-16:30 キッズ体育 幼児		17:30-18:30 キッズ体育 中級	17:40-18:20 ファイトアタックBEAT 島田		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 児童	16:30-17:30 キッズ体育 児童	16:30-17:30 キッズ体育 児童			18:40-19:10 リズムライド【予約】 【REC】	19:00 CLOSE	16:30
17:00						※定員12名		17:00
17:30		17:30-18:30 キッズ体育 中級	キッズ個人塾		19:00-19:10 ジムスモ	※定員12名		17:30
18:00					19:20-20:00 LatiLati 【REC】	20:00 CLOSE		18:00
18:30		18:55-19:10 ジムスモ			20:15-20:45 シェイプパンプパワー 【予約】茂木			18:30
19:00	19:00-19:10 ジムスモ	19:20-19:50 ファイトアタックBEAT 島田	19:10-19:50 バレトン 塩野		21:00-21:30 ピラティス 増田			19:00
19:30	19:20-19:50 ファイトアタックBEAT 黒江							19:30
20:00	20:05-20:35 シェイプパンプ【予約】 黒江	20:00-20:40 ZUMBA 山岸	20:00-20:30 X-CORE FIGHTING 【LIVE】					20:00
20:30	※定員20名							20:30
21:00	20:50-21:30 Zen Yoga 【REC】	20:50-21:30 ピラティスシェイプ 【REC】	20:50-21:30 パワーライド 【予約】 鈴木					21:00
21:30			※定員12名					21:30
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			22:00

休館日



HOTプログラム

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルをご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

HOT 暖 ……室温28～33℃ **HOT 暑** ……室温33～36℃

CSLive

【REC】は映像でのレッスンとなります。【LIVE】はリアルタイム映像配信で特におすすめです！

◆スタジオプログラムハウスルール◆

【場所について】 場所の指定はございませんので、皆様と譲り合ってご利用ください。
【開始時間】 レッスン開始10分前に入場のご案内をいたします。CSLiveを含むレッスン開始後の入退場はお断りしております。
【定員について】 道具を使用しないスタジオの定員は40名となります。40名を超えた場合ご参加いただけない場合がございます。