

セントラルスポーツジムスタ東大宮 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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				休館日		09:00(60分)キッズダンス スクール・山口[スクール]	09:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・久野[スク ール]	09:00
09:30	09:40(20分)ジムスモ/か んたん姿勢改善・狩谷	09:40(20分)ジムスモ/か んたん筋腹ばぐし・太田	09:40(20分)ジムスモ/か んたん筋トレ・久野		09:40(20分)ジムスモ/か んたん筋トレ・朝倉			09:30
10:00							10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・久野[スク ール]	10:00
10:30	10:15(30分)ボディケアス トレッチ・狩谷	10:20(30分)Fit Fun・朝 倉	10:20(40分)シンプルエア ロ・久野		10:15(40分)ヨガ・矢島	10:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE・LIVE	11:05(40分)フィールヨガ・ 久野	11:15(30分)Down-Up Core・朝倉[定員]		11:10(40分)ピラティス・鈴 木	11:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・久野[スク ール]	11:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00(40分)シンプルステ ップ・鈴木 緑[定員]	12:00(30分)ファイトアタ ックBEAT・久野	12:00(30分)CSLive/はじ めて太極拳・REC		12:10(30分)ビューティプロジェ クト ウェストシェイプ&ヒップアップ・ 渡邊		12:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]	12:00
12:30		12:45(40分)コンピネーシ ョンエアロ・三浦	12:45(30分)*クラブ限定 /バレトン・塩野		12:30(20分)CSLive/タ イチバタ・渡邊 12:30(20分)CSLive/タ イチバタ・渡邊 12:30(20分)CSLive/タ イチバタ・渡邊			12:30
13:00						13:10(40分)シェイプバン プ・鈴木 緑[定員]		13:00
13:30			13:35(40分)健康体操・塩 野		13:30(40分)シンプルエア ロ・岡野		13:30(40分)CSLive/ファイトアタ ックPRO・REC	13:30
14:00					14:20(40分)有料セッショ ン/ボディコンディショニン グ・岡野[セッション][予約]	14:10(40分)コンピネーシ ョンステップ・鈴木 緑[定 員]	14:25(40分)シェイプバン プ・久野[定員]	14:00
14:30								14:30
15:00						15:10(30分)ボールdeリ ラックス・櫻井[定員]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・鈴木 緑 [スクール]	15:30(60分)キッズダンス スクール・久野[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・鈴木 緑 [スクール]		15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・鈴木 緑 [スクール]		15:20(40分)ZUMBA(R) ・塚本	15:30
16:00						16:00(40分)ヨガ・田端	16:15(40分)CSLive/ピラ ティス・REC	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・山本[スク ール]	16:30(60分)キッズダンス スクール・久野[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・鈴木 緑 [スクール]		16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]			16:30
17:00						17:00(30分)ピラティス・櫻 井		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・山本[スク ール]				17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・久野[スク ール]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)シェイプバン プ・福田[定員]	19:10(30分)EXCITEーB ODY・鈴木 緑		19:10(40分)CSLive/ヨガ ・REC			19:00
19:30	19:20(30分)ピラティス・櫻 井							19:30
20:00	20:10(40分)シンプルエア ロ・岡野	20:10(40分)ファイトアタ ックBEAT・福田	20:00(40分)コンピネーシ ョンエアロ・渡邊 20:00(40分)コンピネーシ ョンエアロ・渡邊		20:10(30分)シェイプバンPOWE R・鈴木 緑[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/リズ ムCAMP・REC	21:10(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ウェストライン・REC	21:00(40分)CSLive/Pilates Sh ape・REC		21:00(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・REC[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日