

セントラルウェルネスクラブフレizeitama - 2024年05月 -

08日(月)、19日(月)、20日(月)、27日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			曜日	
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム		
08:00																			08:00	
08:30				09:20(30分)フィットアタックBEAT30・平野	09:20(40分)ヨガ・香		09:20(40分)健康体操・前迫	09:20(40分)ヒラティス・平野		09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香		09:20(30分)動きタイム	09:20(40分)フィールヨガ・大島					08:30	
10:00				10:10(40分)シンプルエアロ・川井		10:10(40分)シンプルエアロ・垣野		10:10(40分)シンプルエアロ・垣野		10:00(30分)シェイプアップ・半間[予約]	10:00(30分)ヨガ・香		10:10(40分)コンビネーションエアロLow・木村	10:10(40分)健康体操・香・黒田					10:00	
10:30				10:30(40分)ジャズダンス・今		10:30(40分)ジャズダンス・今		10:30(40分)ジャズダンス・今		10:50(30分)健康体操・豊田	10:50(60分)有料セッション/姿勢改善・香セッション		10:50(60分)コンビネーションエアロLow・木村	10:50(60分)健康体操・香・黒田					10:30	
11:00				11:15(40分)ZUMBA(R)・橋本		11:20(45分)有料セッション/ジャズダンス・香[セッション]		11:20(40分)健康体操・中迫		11:20(40分)健康体操・豊田	11:20(40分)ヒラティス・水村		11:20(40分)コンビネーションエアロLow・木村	11:20(40分)健康体操・香・黒田					11:00	
11:30				12:10(30分)シェイプアップ・金子[予約]		12:10(30分)シェイプアップ・金子[予約]		12:10(30分)シェイプアップ・金子[予約]		12:10(40分)ファンクション/トレニング・河瀬	12:10(40分)ファンクション/トレニング・河瀬		12:10(40分)コンビネーションエアロLow・木村	12:10(40分)健康体操・香・黒田				11:30(40分)シェイプアップ・半間[予約]	11:30(40分)コンビネーションエアロ・星月	11:30(40分)オリジナルステップ・星月[予約]
12:00				12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]		12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]		12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]		12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]	12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]		12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]	12:30(40分)フィットアタック・中迫[予約]					12:00	
12:30				12:50(40分)ヨガ・熊田		12:50(40分)ヨガ・熊田		12:50(40分)ヨガ・熊田		13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬	13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬		13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬	13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬					12:30	
13:00				13:20(30分)フィットアタックBEAT30・佐藤		13:20(40分)フラエクササイズ・新野		13:20(40分)フラエクササイズ・新野		13:20(40分)フラエクササイズ・新野	13:20(40分)フラエクササイズ・新野		13:20(40分)フラエクササイズ・新野	13:20(40分)フラエクササイズ・新野					13:00	
13:30				13:40(30分)CS Live! からだアクティブ		13:40(30分)CS Live! からだアクティブ		13:40(30分)CS Live! からだアクティブ		13:40(30分)CS Live! からだアクティブ	13:40(30分)CS Live! からだアクティブ		13:40(30分)CS Live! からだアクティブ	13:40(30分)CS Live! からだアクティブ					13:30	
14:00				14:00(40分)健康体操・黒田		14:00(40分)健康体操・黒田		14:00(40分)健康体操・黒田		14:00(40分)健康体操・黒田	14:00(40分)健康体操・黒田		14:00(40分)健康体操・黒田	14:00(40分)健康体操・黒田					14:00	
14:30				14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス	14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス	14:20(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス					14:30	
15:00				15:00(40分)健康体操・黒田		15:00(40分)健康体操・黒田		15:00(40分)健康体操・黒田		15:00(40分)健康体操・黒田	15:00(40分)健康体操・黒田		15:00(40分)健康体操・黒田	15:00(40分)健康体操・黒田					15:00	
15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					15:30	
16:00				15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]		15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]		15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]		15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]	15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]		15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]	15:50(40分)有料セッション/ヒラティス・半間[セッション]					16:00	
16:30				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					16:30	
17:00				17:00(120分)キッズダンススクール[スクール]		17:00(120分)キッズダンススクール[スクール]		17:00(120分)キッズダンススクール[スクール]		17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]					17:00	
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					17:30	
18:00				18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]					18:00	
18:30				18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					18:30	
19:00				19:00(40分)CS Live! Lat Lat		19:00(40分)CS Live! Lat Lat		19:00(40分)CS Live! Lat Lat		19:00(40分)CS Live! Lat Lat	19:00(40分)CS Live! Lat Lat		19:00(40分)CS Live! Lat Lat	19:00(40分)CS Live! Lat Lat					19:00	
19:30				19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]		19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]		19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]		19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]	19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]		19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]	19:30(40分)シェイプアップ・向井[予約]					19:30	
20:00				20:00(40分)オリジナルエアロ・加納		20:00(40分)オリジナルエアロ・加納		20:00(40分)オリジナルエアロ・加納		20:00(40分)オリジナルエアロ・加納	20:00(40分)オリジナルエアロ・加納		20:00(40分)オリジナルエアロ・加納	20:00(40分)オリジナルエアロ・加納					20:00	
20:30				20:30(40分)フィットアタック・向井		20:30(40分)フィットアタック・向井		20:30(40分)フィットアタック・向井		20:30(40分)フィットアタック・向井	20:30(40分)フィットアタック・向井		20:30(40分)フィットアタック・向井	20:30(40分)フィットアタック・向井					20:30	
21:00				21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス	21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス		21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス	21:00(30分)CS Live! やせる! 脂肪燃焼ダンス					21:00	
21:30				21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	21:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					21:30	