

# セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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・平岡	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・平岡		09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香		09:20(10分)動きタイム	09:20(40分)フィードバック・大島					09:30
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・塩野		10:00(30分)シェイプアップ30・平岡[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・黒田						10:00
10:30				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		10:50(60分)有料セッション/姿勢改善・香		10:50(10分)ジムスモ/みんなが笑顔に(定員)	10:50(10分)ジムスモ/みんなが笑顔に(定員)						10:30
11:00				11:15(40分)ZUMBAR・橋本	11:20(45分)有料セッション/ジャズダンス・寺		11:20(40分)ジャズダンス・寺		11:20(40分)健康体操・中迫			11:20(40分)ヒラティス・水村	11:10(60分)本橋拳スクール・黒田[スクール]						11:00
11:30				12:10(30分)シェイプアップ30・金子[予約]			12:10(30分)健康体操・豊田		12:10(40分)コンビネーションエアロ・高橋[スクール]			12:10(40分)コンビネーションエアロ・高橋[スクール]	12:20(60分)ハッシュワークス・佐藤[スクール]						11:30
12:00				12:50(40分)ヨガ・熊田	12:50(30分)CS Live/フィットアタックBEAT		13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬		13:10(40分)ランニング・石田			13:10(40分)ランニング・石田							12:00
12:30				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		14:00(40分)健康体操・黒田	14:20(30分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼クラス		14:00(40分)シンプルエアロ・高橋(美)		14:00(40分)シンプルエアロ・高橋(美)	14:20(15分)ジムスモ/みんなが笑顔に(定員)						12:30
13:00				15:00(40分)健康体操・黒田	15:00(40分)健康体操・黒田		15:00(40分)CS Live/からだアクティブ	15:00(40分)CS Live/からだアクティブ		15:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)		15:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)	15:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)						13:00
13:30				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(40分)有料セッション/ヒラティス・平岡[セッション]	15:30(40分)有料セッション/ヒラティス・平岡[セッション]		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]						13:30
14:00				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]		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]						14:00
14:30				18:00(40分)CS Live/Lat Lat	18:00(40分)CS Live/Lat Lat		18:00(40分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼クラス	18:00(40分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼クラス		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]						14:30
15:00				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]		19:00(40分)CS Live/Lat Lat	19:00(40分)CS Live/Lat Lat		19:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)		19:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)	19:00(40分)フィットネスストレッチ・高橋(美)						15:00
15:30				20:10(40分)シェイプアップ40・前井[予約]	20:10(40分)シェイプアップ40・前井[予約]		20:50(30分)シェイプアップ30・佐藤[真]	20:50(30分)シェイプアップ30・佐藤[真]		20:50(30分)シェイプアップ30・佐藤[真]		20:50(30分)シェイプアップ30・佐藤[真]	20:50(30分)シェイプアップ30・佐藤[真]						15:30
16:00				20:50(40分)フィットアタック・川井	21:00(30分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼クラス		21:00(40分)フィットアタック・川井	21:00(40分)フィットアタック・川井		21:00(40分)フィットアタック・川井		21:00(40分)フィットアタック・川井	21:00(40分)フィットアタック・川井						16:00
16:30					21:00(30分)CS Live/やせる! 脂肪燃焼クラス														16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30																			19:30
20:00																			20:00
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30