

# セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			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	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										08:00							08:00			
08:30				09:20(30分)フットボール タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		08:30	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(30分)動きタイム	09:20(40分)ヨガ・前迫								08:30				
10:00				10:10(40分)シンプル エアロ・山岸			10:00	10:10(40分)シンプル エアロ・山岸	10:10(40分)ヒップホップ ・成井		10:00(30分)シェイプハ ンプ・平岡[予約]	10:05(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	10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			
10:30				10:30(40分)ジャズダン ス・今	10:40(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)		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 セッション]		11:00(40分)コンビネ ーションエアロLow・木 村	11:00(40分)健康体操 ・黒田								10:30	10:20(40分)ヨガ・三浦		10:20(40分)コンビネ ーションエアロ・望月	
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 会[セッション]		11:00	11:20(40分)健康操 ・中迫	11:05(40分)ジャズダン ス・成井		11:30(30分)健康体操 ・豊田	11:30(60分)有料セッ ション/姿勢改善・香 セッション]		11:00(40分)ヒラティス ・木村	11:10(60分)本橋美ス ・黒田								11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		11:20(40分)オリジ ナルステップ・望月[予約]	
11:30							11:30																11:30	11:30(40分)シェイプハ ンプ・平岡[予約]			
12:00				12:10(30分)シェイプハ ンプ・大井田[予約]			12:00	12:10(30分)シェイプハ ンプ・大井田[予約]	12:10(40分)ファンク ショナルレーニング・河 瀬		12:10(40分)ファンク ショナルレーニング・河 瀬			12:00(40分)コンビネ ーションステップ・高山 [予約]	12:20(60分)ハッシュ ・黒田								12:00			12:20(40分)ヨガ・江川	
12:30							12:30	12:20(40分)ステップ ・中迫[予約]	12:30(40分)ヒラティス ・成井		12:30(40分)コンビネ ーションステップ・高山 [予約]	12:30(40分)コンビネ ーションステップ・高山 [予約]		12:20(60分)ハッシュ ・黒田	12:30(40分)コンビネ ーションステップ・高山 [予約]								12:30	12:30(40分)フットボ ル・加納			
13:00				12:50(40分)ヨガ・黒田	12:50(30分)CS Live/ フットボールタックBEAT		13:00				13:10(40分)シンプル エアロ・河瀬			13:00(40分)ランラン ・石田	13:45(40分)ヨガ・大塚								13:00				
13:30							13:30	13:20(30分)フットボ ルタックBEAT・向井	13:25(40分)フライング サイズ・新野														13:30	13:30(40分)シンプル エアロLow・加納		13:45(60分)有料セッ ション/カラ・購入[セッ ション]	
14:00				14:00(40分)健康体操 ・黒田	14:00(30分)CS Live/ フットボールタックBEAT		14:00				14:20(40分)健康体操 ・黒田			14:00(40分)シンプル エアロ・高橋(美)	14:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]								14:00	14:00(40分)フットボ ル・加納		14:20(40分)フットボ ルタックBEAT・向井	
14:30							14:30																14:30				
15:00				15:00(40分)健康体操 ・黒田	15:10(60分)本橋美ス ・黒田[スクール]		15:00																15:00	15:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]		15:20(40分)ZUMBA R)・橋本	
15:30				15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			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	15:30(40分)フットボ ル・加納		15:50(30分)CS Live/ エアロ・購入[予約]	
16:00				15:50(40分)有料セッ ション/ヒラティス・平 岡[セッション]			16:00																16:00	15:50(40分)フットボ ル・加納		16:05(40分)CS Live/ エアロ・購入[予約]	
16:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			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	16:30(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]		16:45(30分)Fit Fun ・伊川	
17:00							17:00																17:00			17:10(120分)キッズダ ンススクール[スクー ル]	
17:30							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	17:40(40分)ストレッチ ・平山			
18:00							18:00																18:00				
18:30							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				
19:00				19:00(40分)CS Live/ Lat Lat			19:00	19:00(40分)パワーヨ グ・前迫															19:00				
19:30							19:30																19:30				
20:00				19:50(40分)シェイプハ ンプ・向井[予約]			20:00	20:00(40分)オリジナル エアロ・加納	20:10(30分)CS Live/ エアロ・加納														20:00				
20:30							20:30																20:30				
21:00				20:50(40分)フットボ ルタックBEAT・向井			21:00	21:00(40分)オリジナル エアロ・加納	21:00(40分)オリジナル エアロ・加納														21:00				
21:30							21:30																21:30				