

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年05月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 >

	月			火				水			木			金				土			日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム						
09:00							09:00									09:00							09:00						
09:30				09:20(30分)フットアタックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		09:30	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		09:30				09:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		09:30				
												09:20(15分)お昼シェイプ(定員)																	
10:00				10:10(40分)シンプルエアロ・山岸			10:00		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)健康太極拳・黒田		10:00				10:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		10:00				
												10:20(40分)＊クラブ限定/バレットン・造野													10:20(40分)コンビネーションエアロ・望月		10:30		
10:30				10:30(40分)ジャズダンス・今	10:40(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)		10:30													10:30						10:30			
11:00							11:00		11:05(40分)ジャズダンス・成井							11:00(40分)ヒラティス・木村	11:10(60分)太極拳スクール・黒田(スクール)		11:00				11:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		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・今(セッション)	11:20(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)																			11:20(40分)オリジナルスナック・星月(予約)		11:30		
11:30							11:30		11:20(40分)健康体操・中迫											11:30						11:30			
12:00				12:10(30分)シェイプハンプ・大井田(予約)			12:00					12:10(40分)ファンクション/トレニング・河瀬				12:00(40分)コンビネーションスナック・高山(予約)	12:20(60分)レスキュー(スクール)		12:00						12:20(40分)ヨガ・江川	12:00			
12:30							12:30	12:20(40分)スナックサーキット・中迫(予約)	12:30(40分)ヒラティス・南郷					12:30(30分)エアサイクル・木村(エアバイク・前迫)	12:30(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)				12:30						12:30(40分)フットアタックBEAT・平岡	12:30			
13:00				12:50(40分)ヨガ・黒田	12:50(30分)CS Live/フットアタックBEAT		13:00					13:10(40分)シンプルエアロ・河瀬				13:00(40分)ラテンファン・石田			13:00							13:00			
13:30				13:40(30分)CS Live/からだアクティブ	13:50(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)		13:30	13:20(30分)フットアタックBEAT・向井	13:25(40分)フラエクササイズ・新野											13:30				13:20(40分)シェイプハンプ・三角(予約)		13:30			
14:00				14:00(40分)健康太極拳・黒田			14:00									14:00(40分)シンプルエアロ・高橋(美)	14:30(40分)ヨガ・大塚		14:00				14:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)		14:00				
																										14:00(60分)有料セッション/フラ・鶴久(セッション)		14:00	
14:30							14:30		14:15(40分)ZUMBA(R)・佐々木			14:20(40分)健康太極拳・黒田			14:30(15分)お昼シェイプ(定員)	14:40(20分)CS Live/デューティ・心臓7人エンタメ(定員)	14:40(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)	14:30				14:30(40分)オリジナルエアロ・加納		14:30					
15:00				15:00(40分)健康太極拳・黒田(スクール)	15:10(60分)太極拳スクール・黒田(スクール)	15:20(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)	15:00					15:10(30分)ビューティプロジェクト・前迫(前野)				15:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋(美)	15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)		15:00						15:20(40分)ZUMBA(R)・鶴久	15:10(20分)CS Live/エアサイクル・木村(エアバイク・前迫)	15:00		
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(60分)キッズ体育スクール(スクール)			15:30						15:30(40分)ヨガ・山口	15:30			
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						16:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)	16:05(40分)CS Live/エアサイクル/フィットネス・パワーライド(予約)	16:00	
16:30				16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			16:30		16:30(120分)キッズダンススクール(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						16:45(30分)Fit Fun(中川)	17:10(120分)キッズダンススクール(スクール)	16:30		
17:00							17:00													17:00						17:40(40分)ストレッチ・平山	17:00		
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(60分)キッズ体育スクール(スクール)				17:30								17:30		
18:00							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								18:30		
19:00				19:00(40分)CS Live/Lati・Lati			19:00	19:00(40分)パワーヨガ・前迫							19:00(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)	19:00(40分)ファンクション/ボディトレーニング・平山			19:00						19:20(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)		19:00		
19:30							19:30					19:30(40分)シェイプハンプ・前野							19:30								19:30		
20:00				19:50(30分)シェイプハンプ・向井(予約)	20:10(30分)CS Live/ビューティプロジェクト・B&B(定員)		20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・加納	20:10(30分)CS Live/エアサイクル/フィットネス・リズム・木村						20:20(40分)CS Live/フットアタックPRO	20:20(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)	20:00(40分)ヒラティス・佐々木	20:10(30分)エアサイクル・体感/リズム・木村・高山	20:20(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)	20:00					20:00				
20:30							20:30		20:30(40分)フットアタックBEAT・向井											20:30							20:30		
21:00				20:50(40分)フットアタックBEAT・向井	21:00(30分)CS Live/リズムCAMP		21:00					21:00(40分)フリースタイルダンス・寺島	21:00(40分)エアサイクル/フィットネス・パワーライド・向井		21:10(30分)CS Live/ビューティプロジェクト・B&B(定員)				21:00						21:00				
21:30							21:30								21:30(15分)ジムスモ・みんなでお楽しみ(定員)				21:30								21:30		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	日			曜日	月			曜日