

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(水)、29日(月)は休館日です。

22日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< スタジオ >

月				火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日	
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				09:20(30分)ファイア タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		09:00	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		09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	09:00		
09:30							09:30				09:20(15分)お昼シェイプ(定員)					09:20(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	09:30							09:30	
10:00				10:10(40分)シンプル エアロ・山岸			10:00				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	
10:30					10:30(40分)ジャズダン ス・今		10:30									10:20(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	10:30			10:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		10:20(40分)コンビネー ションエアロ・望月		10:30	
11:00							11:00				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)ヒラティス ・飲料	11:10(60分)本格ス 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	
11:30				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)		11:30				11:20(40分)健康太極 ・中迫					11:20(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	11:30			11:30(40分)シェイプハ ンプ・平岡(予約)		11:20(40分)オリジナ ルステップ・星月(予約)		11:30	
12:00							12:00				11:30(40分)ジャズダン ス・成井						12:00							12:00	
12:30				12:10(30分)シェイプハ ンプ・大井田(予約)			12:30				12:10(40分)ファンクシ ョナルトレーニング・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)レレエスク ール・成嶋(スクール)		12:30					12:20(40分)江川		12:30	
13:00				12:50(40分)ヨガ・熊田			13:00							13:00(40分)ラテンフ ァン・石田			13:00							13:00	
13:30							13:30				13:20(30分)フットア タックBEAT・向井						13:30			13:20(40分)シンプル エアロ・加納		13:20(40分)フットア タックBEAT・向井(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)	14:15(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)		14:20(40分)シェイプハ ンプ・細野		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)健康シェイプ(定員)	14:30			14:20(20分)BLLive/オプ ティム(7名)・中尾(定員)	14:40(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	14:30(40分)オリジナ ルエアロ・加納		14:30	
15:00				15:00(40分)有料セッション/ヒ ップダンス(セッション)			15:00				15:10(30分)ニュー・タイ フロンティア/ダンスライン・中川			15:05(40分)ボディア ストレッチ・高橋(美)		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)・峰久	15:15(30分)BLLive/エア ロ/オプティムス/スラムダン ク(予約)		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	
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										15:50(40分)ヨガ・山口	16:00						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(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							16:30	
17:00							17:00									17:00(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	17:00			16:50(40分)コンビネー ションエアロ・平山		17:10(120分)キッズダ ンススクール(スクー ル)		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			17:40(40分)ストレッチ ・平山				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									19:00(40分)フロンティア/コ ンディショニング・平山	19:00								19:00
19:30				19:00(40分)CS Live/ Lati Lati			19:30									19:20(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)	19:30				19:20(15分)ジムスモ/みんな で動かし(定員)				19:30
20:00				19:50(40分)シェイプハ ンプ・調整中(予約)			20:00				19:50(40分)シェイプハ ンプ・細野			20:00(30分)BLLive/オプ ティム/ジャズ・ラズダンス	20:00(40分)ヒラティス ・佐々木	20:10(40分)エアサイ クル/スラムダンク(予約)	20:00							20:00	
20:30							20:30								20:40(60分)CS Live/ フットアタックPRR		20:30								20:30
21:00				20:50(40分)フットア タックBEAT・向井			21:00										21:00								21:00
21:30					21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP		21:30									21:30(15分)ジムスモ/みんな で動かし(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			日			曜日	