

セントラルウェルネスクラブラフれさいたま - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

	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				09:20(30分)フットア 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)ピラティス ・平岡	09:20(15分)お昼シェイプ(定 員)	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	09:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	09:00		09:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)				09:00				
09:30							09:30											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)健康体操 ・黒田		10:00		10:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)				10:00				
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				10:50(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]					10:30(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	10:30				10:20(40分)コンビネー ションエアロ・望月		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 会(セッション)	11:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	11:00		11:10(40分)ジャズダン ス・成井				11:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	11:00(40分)ピラティス ・木村	11:10(60分)本橋拳ス 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)		11:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	11:20(40分)オリジナ ルスタッフ・望月(予約)		11:00			
11:30							11:30				11:30(30分)健康体操 ・豊田							11:30	11:30(40分)シェイプハ ンプ・平岡(予約)					11:30			
12:00				12:10(30分)シェイプハ ンプ・大井田(予約)			12:00			12:00(30分)コンパニ 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)ハルエスク ール・成瀬(スクール)		12:00							12:00			
12:30							12:30	12:30(40分)ピラティス ・南郷					12:30(30分)エアサイクルフ ット・アスリート(定員)	12:30(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)			12:30	12:30(40分)フットア タックBEAT・平岡				12:20(40分)ヨガ・江川		12:30			
13:00				13:10(40分)エアサイ クルフットネス/パワ ーライド・大井田			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						13:20(40分)フットア タックBEAT・向井(予 約)		13:00		
13:30						13:30(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	13:30											13:30						13:40(60分)有料セッ ション/フラ・鶴久(セッ ション)		13:30	
14:00				14:00(40分)健康体操 ・黒田	14:20(15分)CSLive・モニ ャー/ロジック・ワズエトライン	14:40(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	14:00			14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木		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		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						14:30(15分)お昼シェイプ(定 員)	14:40(20分)CSLive・モニ ャー/心臓7分チャレンジ	14:40(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(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)健康セッ ション(セッション)	15:10(60分)本橋拳ス クール・黒田(スクール)	15:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	15:00				15:10(30分)ニュータイプロジ ック・アスリート(定員)	15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)			15:00(40分)ホリデーア スストレッチ・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)・鶴久	15:10(20分)CSLive・エアサ イクル・アスリート(定員)		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								15:30		
16:00				15:50(40分)有料セッ ション/ピラティス・平 岡(セッション)			16:00										15:50(40分)ヨガ・山口	16:00						16:00(60分)キッズ新 体操スクール(スクー ル)		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									16:30	
17:00							17:00										17:00(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	17:00						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								17:30	
18:00							18:00											18:00								18:00	
18:30							18:30											18:30								18:30	
19:00				19:00(40分)CSLive/ Lat・Lati			19:00										19:00(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	19:00								19:00	
19:30							19:30											19:30								19:30	
20:00				19:50(40分)シェイプハ ンプ・調整中(予約)	20:10(30分)CSLive・モニ ャー/ロジック・ワズエトライン		20:00	20:00(40分)オリジナ ルエアロ・加納	20:10(30分)CSLive・エアサ イクル/フィットネス/リズムラン		19:50(40分)シェイプハ ンプ・細野	20:00(30分)CSLive・モニ ャー/ロジック・ワズエトライン	20:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)		20:00(40分)ピラティス ・佐々木	20:10(30分)エアサイクルフ ット・アスリート・高山 (体感)/リズムライド・黒田	20:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	20:00							20:00		
20:30							20:30											20:30								20:30	
21:00				20:50(40分)フットア タックBEAT・向井	21:00(30分)CSLive/ 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 ット・アスリート・河瀬		20:45(40分)フットア タックPRRO			20:50(40分)ZUMBA (R)・佐々木	21:00(40分)CSLive・エアサ イクル/フィットネス・パワー ド(予約)	21:20(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)	21:00								21:00		
21:30							21:30							21:30(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ(定員)			21:30									21:30	
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	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	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	曜日			
	月			火				水				木				金				土				日			