

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年09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			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							09:00									09:00							09:00				
09:30							09:30	09:20(40分)健康体操・前追	09:20(40分)ヒラタイス・平岡		09:30	09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香		09:30	09:20(30分)動きタイム	09:20(40分)ヨガ・前追		09:30	09:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		09:30					
10:00							10:00				10:00	10:00(30分)シェイブハンプ・平岡[予約]	10:05(30分)ヨガ・香		10:00	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	10:20(40分)*クラブ限定/バレット・塩野	10:15(40分)ヒップホップ・成井		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				10:30	10:20(40分)ヨガ・三浦		10:30					
11:00							11:00				11:00	11:10(40分)ジャズダンス・成井			11:00	11:00(40分)ヒラタイス・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)		11:00					
11:30							11:30	11:20(40分)健康体操・中道			11:30				11:30	11:20(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)			11:30	11:30(40分)シェイブハンプ・平岡[予約]		11:30					
12:00							12:00				12:00	12:00(40分)ランニング・河瀬	12:00(40分)フアンクショナルトレーニング・河瀬		12:00	12:00(40分)コンビネーションステップ・高山[予約]	12:20(60分)レスリング(スクール)		12:00			12:00					
12:30							12:30	12:20(40分)ステップ・サモワ・中道[予約]	12:30(40分)ヒラタイス・南郷		12:30	12:30(30分)エアサイクル・パワライド・大井田	12:30(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)		12:30				12:30	12:30(40分)フィットアタックBEAT・平岡		12:30					
13:00							13:00				13:00	13:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワライド・大井田	13:25(40分)フラエクササイズ・新野		13:00	13:00(40分)ラテンファン・石田			13:00			13:00					
13:30							13:30				13:30				13:30				13:30	13:30(40分)シェイブハンプ・平岡[予約]		13:30					
14:00							14:00	14:00(40分)健康体操・黒田			14:00	14:00(40分)健康体操・黒田			14:00	14:00(40分)シェンブルエアロ・高橋(美)			14:00	14:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)		14:00					
14:30							14:30	14:15(40分)ZUMBA(R)・佐々木			14:30				14:30	14:30(15分)お昼シェイプ(定員)	14:40(20分)CS Live/エアサイクル・ワズエスタイン		14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・加納		14:30					
15:00							15:00				15:00				15:00	15:00(40分)ボディ・アスレチック・高橋(美)			15:00	15:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)		15:00					
15:30							15:30				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							16:00				16:00				16:00	15:50(40分)ヨガ・山口			16:00	16:00(80分)キッズ新体操スクール(スクール)		16:00					
16:30							16:30				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				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)コンビネーションエアロ・平山		17:00					
17:30							17:30				17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			17:30	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				18:00			18:00					
18:30							18:30				18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			18:30	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)CS Live/Lati Lati	19:00(40分)パワーヨガ・前追		19:00				19:00	19:00(40分)ランニング・河瀬	19:00(40分)ランニング・河瀬		19:00			19:00					
19:30							19:30				19:30				19:30				19:30	19:30(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)		19:30					
20:00							20:00	19:50(40分)シェイブハンプ・細野			20:00	20:00(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズム・大井田			20:00	20:00(40分)ヒラタイス・佐々木	20:10(30分)エアサイクル・ワズエスタイン		20:00			20:00					
20:30							20:30				20:30				20:30	20:30(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)			20:30	20:30(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)		20:30					
21:00							21:00	20:50(40分)フィットアタックBEAT・向井	21:00(30分)CS Live/リズムCAMP		21:00	20:45(40分)フールズ・清庄			21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木	21:00(40分)CS Live/エアサイクル・ワズエスタイン		21:00	21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		21:00					
21:30							21:30				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	曜日	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日				
	月			火				水				木				金				土				日			