

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年10月 -

8日(月)、18日(月)、20日(月)、27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 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)ピラティス ・平岡	09:30(15分)消費カロリーアップ [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			09:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			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(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				10:20(40分)＊クラブ 限定/バルトン・造野	10:15(40分)ヒップホッ プ・成井							10:20(40分)ヨガ・三浦			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)ピラティス ・木村	11:10(60分)太極拳ス クール・黒田[スクール]			11:00(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 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]	11:30				11:15(40分)健康美操・ 中迫			11:20(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]				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 テップ・星月[予約]			11:30		
12:00				12:10(30分)シェイプハ ンプ・大井田[予約]	消費カロリーアップ/消費カロリーアップ 消費カロリーアップ		12:00				12:20(40分)スリッパサ ーキット・中迫[予約]			12:00(40分)コンビネー ションステップ・高山	12:20(60分)リシェス クール・佐藤[スクール]			12:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			12:00			
12:30				12:50(40分)ヨガ・前田			12:30				12:30(40分)ピラティス ・南都			12:30(30分)エアサイクル /みんなの笑顔でエクササイズ	12:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]			12:30(40分)フットア タックBEAT・平岡			12:30			
13:00				13:10(40分)エアサイ クルフットニス/パワ ーライド・大井田			13:00				13:10(40分)シンプ ルエアロ・河原			13:00(40分)ラテンファン ・石田							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				13:25(40分)フラエクサ サイズ・新野									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				14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木			14:00(40分)シンプ ルエアロ・高橋(美)	14:40(30分)CS Live/ア イロ・高橋アキエ[定員]	14:40(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]			14:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]			14:00		
14:30						14:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]	14:30							14:30(15分)消費シェイプ [定員]	14:40(30分)CS Live/ア イロ・高橋アキエ[定員]	14:40(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]			14:30(40分)オリジ ナルエアロ・加納			14:30		
15:00				15:00(60分)太極拳ス クール・平岡[セッション]	15:10(60分)太極拳ス クール・黒田[スクール]		15:00				15:10(30分)ピュートンプロ ジェクト/ピラティス・中迫			15:00(40分)ボクシング ストレッチ・高橋(美)	15:00(30分)キッズ体 育スクール[スクール]						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			
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		
16:30				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			
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		
17:30							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			
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		
19:00							19:00															19:00		
19:30							19:30															19:30		
20:00							20:00															20:00		
20:30							20:30															20:30		
21:00							21:00															21:00		
21:30							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