セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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。

< 240± >

	月			火		曜日		水			木			±		曜日		±			日	
Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	2V		Aスタジオ	Bスタジオ	24	Aスタジオ	Bスタジオ	27
						09:00										09:00		09:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				
			09:20(30分)ファイトア タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		0	09:20(40分)健康体操	09:20(40分)ピラティス ・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		1		育スクール「スクール」				
			タックBEAT・平岡			00.20	前迫	·平岡	09:30(15分)お腹シェイブ[定	1					09:30(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]	00.20		1		+		
						08.30			A)					4	で筋トレ(定員)	08.30		1				ļ
															.	ļ			<u> </u>	<u> </u>		ļ
			10:10(40分)シンブル エアロ・山岸			10:00				10:00(30分)シェイブバ ンブ・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	10:10(40分)健康太極 拳·黑田		10:00		10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				
						1	10:20(40分) * クラブ 限定/パレトン・塩野	10:15(40分)ヒップホッ		1			村	T			10:20(40分)ヨガ・三浦	1		10:20(40分)コンビネー ションエアロ・望月		
	ii			10:30(40分)ジャズダン	10:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]	10:30	級走/ハレトン・塩野	ブ・成弁				1	1		10:30(15分)ジムスモ/みんな で終トレ[字頁]	10:30				コンエノロ・里月		T
				ス・今	CAID // DEAD					10:50(30分)健康体操	10:50(60分)有料セッ	†			CMI-DIEM)	1				†		
						44.00		11-10(40/2)25 1-7/72		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]		1100(40()) == .7	11.10(00八)十杯卷7		44.00		1100(00 (X) + + H				
						11:00		11:10(40分)ジャズダン ス・成井			[セッション]		·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]	`			
			11:15(40分)ZUMBA(R)·德能	11:20(45分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 今[セッション]		1	11:15(40分)健美操・ 中迫					11:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]]				_	11:20(10分)ジムスモ/みん! でストレッチ[定員]	11:20(40分)オリジナ ルステップ・望月[予約		
			, 10110	今[セッション]	11:30(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]	11:30				11:30(30分)健康体操 ·豊田						11:30	11:30(40分)シェイブパ ンブ・平岡[予約]]		
				1						- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1	l	1	l	1	ンフ・干風しで初			1	İ	T
			12:10(30分)シェイブパ			12-00		1200/20分/CSLive/メディカルフィットネス/ 提信予防・改善			 	 	12:00(40分)コンビネー			12:00		12:00(60分)キッズ体	<u> </u>		·	
			12:10(30分)シェイプパ ンプ・大井田[予約]	1390259'C3Line/FF(D5/24)F4X/ 844'6'-58			10.00(40/\)7=7+		12/20/15 (A) (3 / 7 X / 2 / 2 / 2 /	10.15(40()) 7-1.02			12:00(40分)コンビネー ションステップ・高山 [予約]	10.00(00/\\\-0.01 = 7.5		1		12:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		12:20(40分)ヨガ・江川		
				8440-28		<u>'</u>	12:20(40分)ステップサ ーキット・中迫[予約]		12:20(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]	12:15(40分)ファンクショナルトレーニング・河	i		[1,93]	12:20(60分)パレエスク ール・成嶋[スクール]				1		12:20(407) 373 12:11		
						12:30		12:30(40分)ピラティス ・南部		AN .	リトネス/リズムライド・細野	12:30(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]	L	1	L	12:30	12:30(40分)ファイトア タックBEAT・平岡		L	.1		ļ
			12:50(40分)ヨガ・熊田					L .														
]			13:10(40分)エアサイク	1	13:00				13:10(40分)シンブル エアロ・河瀬	-	T	13:00(40分)ラテンファ ン・石田	1		13:00			T			T
	tt			13:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・大井田		1	13:20(30分)ファイトア	13:25(40分)フラエクサ		エアロ・河瀬		t	J16⊞			1			t	13:20(40分)ファイトア	t	
	 			l	13:30(15分)ジムスモ/みんな で終トレ[字曲]	12-20	13:20(30分)ファイトア タックBEAT・細野	サイズ・新野		1		 		ł		12-20	13:30(40 分) 2:22 = 1:1	 	 	13:20(40分)ファイトア - タックBEAT・向井[予 約]		
	 				で筋トレ[定員]	10.00		ł			 	 	ļ	10.45(40/)\345. ± 19		10.00	13:30(40 分)シンブル エアロLow・加納	ļ		- ""	10.4E(eq.()) \$\del(\del(\del(\del(\del(\del(\del(\del(ļ
	ļ			ļ					L	 	ļ	ļ		13:45(40分)ヨガ・大塚	ļ				↓		13:45(60分)有料セッ ション/フラ・峰久[セッ ション]	ļ
			14:00(40分)健康太極 拳·黒田			14:00							14:00(40分)シンブル 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			ション]	
			ф· М Ш	14:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン		1	14:15(40分)ZUMBA (R) ・佐々木			14:20(40分)健康太極 拳·黒田		1	上/日·阿彻(美)			1		ル ペン・ル		14:20(40分)シェイブバ ンブ・向井		
				13032711273713	14:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	14:30	R)·佐々木	l		泰·黑田		1430(15分)お腹シェイブ[定		14:40(20分)CSLive/メディカ	14:40(10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	1		シフ・同井		
					でストレッチ(定員)	-		ł		-		R.	 	ルド/心臓アンチエイジング	でストレッチ[定員]	1	ルエアロ・加納			+		
			a managan / Waterial Association and and								ļ		45 05 (40 (1) AF = 1. 1		l				ļ		J	
			15:00(40分)有料セッション/ビ ラティス・平間[セッション]	15:10(60分)太極拳ス クール・黒田[スクール		15:00						<u> </u>	15:05(40分)ボディケア ストレッチ・高橋(美)	<u> </u>		15:00		15:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクー				
				P	15:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]					15:15(30分)ビューティブロジェクト/ヒップライン・中川	,							ル]		15:20(40分)ZUMBA(R)・峰久	15:15(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド[予約]	
	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]		1	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				T	h[949]	
	育スクール【スクール】		15:50(40分)有料セッ	i		-		育スクール「スクール」			育スクール【スクール】			育スクール「スクール」		1	15:50(40分)ヨガ・山口	1		1		
	1 1		15:50(40分)有料セッ ション/ビラティス・平 岡[セッション]			18:00		i			·			1		18:00		16:00(60分)キッズ新			16:05(40分)CSLive/	
	 					-		ł			.			-		10.00		16:00(60分)キッズ新体操スクール[スクー			16:05(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[予約	
																		J ²]	
	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30(120分)キッズダ ンススクール[スクー		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				1		
	,,			ル				,,						1,,,,			16:45(40分)エアロサ ーキット・平山					
	1 1			l		17:00		İ			1		İ	1	17:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]	17:00		17:10(120分)キッズタ	1	1		T
	† †			i		-		t		 	1			1	CAI D // DEBG	1		17:10(120分)キッズタ ンススクール[スクー ル]	·	†		
				1		47.00		17.00(00 (入) ナップサ			17.00(e0 /\\+ */ H			17.00(00 ()) ナー・ブル		47.00	17.40(40()) 7.1.1	1				
						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]		ļ	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				ļ	ļ
								I		L	.]		L	I	L					1		1
				l		18:00		I								18:00						
]			l				Ī		T	1	I	Ι	I				1	I	T	T	T
	t				†	18:30		18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		t		†	t	18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	t	18:30		1	İ	†	t	†
	 					-		育スクール【スクール】		 	 	 		育スクール[スクール]				†	l	 	 	
	ļ							ļ		↓	ļ		10.00(00())7-1-1-0(4	ļ	ł			4		ļ	
				19:10(40分)ダンスWA VE・霜山	1	19:00	19:00(40分)パワーヨ ガ·前迫	I		.	ļ	<u> </u>	19:00(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・平山	Ï	<u> </u>	19:00	L			1		L
				l				L	19:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]										19:20(15分)ジムスモ/みん! で筋トレ[定員]	2		
	1			l		19:30				T	T					19:30				1	T	I
	tt		19:50(40分)シェイプパ		†					19:50(40分)シェイブバ	đ	t	t	†				 	1	t	t	†
	 		19:50(40分)シェイブパ ンプ・三角[予約]	20:10(30分)CSLive/ピューテ	 	20-00 2	20:00(40分)オリジナ	20:00(30分)ポール-4-4		19:50(40分)シェイブバ ・ンブ・細野	20:00(30分)CSLive/ピュー9	 	20:00(40分)ピラティス	20:10(30分)エアサイクルフィ		20-00		·	 	 	 	
	 			20:10(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン	ļ	20.00	ルエアロ・加納	20:00(30分)ポールde リラックス・霜山		1	20:00(30分)CSLive/ビュー9 ィブロジェクト/ヒップライン	9090(EQ)() / 7 E : 7 / 8	20:00(40分)ピラティス ・佐々木	ットネス/リズムライド・森山 (予約)	90.90/45 Q1C1 / 7 X / 5 / 5	20.00			·	+		ļ
	ļl				ļ				L			20.20(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]			20:20(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]			ļ	ļ	↓	ļ	<u> </u>
						20:30					20:40(40分)CSLive ファイトアタックPRO	1	L			20:30				1		L
	1		20:50(40分)ファイトア タックBEAT・向井							20:45(40分)フィールヨ ガ・清住	1		20:50(40分)ZUMBA(R) ·佐々木							T		T
	t		メックBEAT・同井	21:00(30分)CSLive/ リズムCAMP	t	21:00 2	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		カ・清任			R)·佐々不	21:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド(予約)		21:00			t	†		t
	 			リズムCAMP	ļ	1	イルダンス・寺島	ットネス/パワーライド・向井				 	ł	イクルフィットネス/パワーライ ド(予約)	21:20(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ[定員]			 	 	 	 	
	ļ				ļ				ļ		ļ	N 88/18/01/17 7 7 1 1 1 1			で筋トレ(定員)				ļ	∔	 	ļ
						21:30				_	1	21:30(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[定員]				21:30	l		ļ	1	L	<u> </u>
													L				l			<u> </u>	<u> </u>	
	Bスタジオ	94	Aスタジオ	Bスタジオ	ñΥ		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	ĐΔ	Aスタジオ	Bスタジオ	ĐΔ		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	27
Aスタジオ	ロハフン4										1											

作成日:2025/11/02 12:30:05