

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2025年11月 -

9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。

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							09:00									09:00							09:00				
09:30				09:20(30分)フットボール タックル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)ヒラティス ・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 で動かし(定員)		09:30			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(10分)ジムスモ・みんな で動かし(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						10:30(15分)ジムスモ・みんな で動かし(定員)		10:30			10:20(40分)ヨガ・三浦		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 今(セッション)	11:20(15分)ジムスモ・みんな で動かし(定員)	11:00				11:10(40分)ジャズダン ス・成井	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 ・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)		11:00			
11:30							11:30				11:30(40分)健康体操 ・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 ナルスリッパ・星月(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(40分)スリッパサ ーキット・中迫(予約)				12:00(40分)コンビネー ションスリッパ・高山 (予約)	12:20(60分)リシェスク ール・成瀬(スクール)			12:00			12:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		12:00			
12:30							12:30				12:30(40分)ヒラティス ・南郷				12:30(30分)エアロ・山岸 ・佐々木(セッション)	12:30(15分)ジムスモ・みんな で動かし(定員)			12:30	12:30(40分)フットボ ルタックルBEAT・平岡			12:20(40分)ヨガ・江川		12:30		
13:00				12:50(40分)ヨガ・黒田			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						13:00		
13:30							13:30				13:20(30分)フットボ ルタックルBEAT・細野	13:25(40分)フラエクサ サイズ・新野							13:30				13:20(40分)フットボ ルタックルBEAT・向井(予 約)		13:30		
14:00				14:00(40分)健康体操 ・黒田	14:20(10分)CS Live・モエリ エアロ・セツ・三浦	14:20(10分)ジムスモ・みんな で動かし(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)		14:00			
14:30							14:30								14:20(10分)お昼シェイプ(定 員)	14:40(20分)CS Live・デビ ル・心臓7分チャレンジ	14:40(10分)ジムスモ・みんな で動かし(定員)		14:30	14:30(40分)オリジ ナルエアロ・加納				14:20(40分)シェイプハ ンプ・向井	14:30		
15:00				15:00(40分)健康体操・シェ イプ・中迫(セッション)	15:10(60分)太極拳ス クール・黒田(スクール)	15:20(10分)ジムスモ・みんな で動かし(定員)	15:00				15:10(30分)ビューティプロジ ョン・中井(セッション)	15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)			15:00(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)		15:00			
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			15:20(40分)ZUMBA (R)・雄久	15:10(20分)CS Live・エア ロ・デビッド・スリッパ・山岸 (予約)		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(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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)				16:30						16:30		
17:00							17:00												16:45(40分)エアロサ ーキット・平山	17:00					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			17:10(120分)キッズダ ンススクール(スクー ル)			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						18:30	
19:00				19:10(40分)ダンスWA VE・青山			19:00				19:00(40分)パワーヨ ガ・前迫				19:00(40分)コンビネーショ ンダンス・山岸				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・三角(予約)	20:10(30分)CS Live・モエリ エアロ・セツ・三浦		20:00				19:50(40分)シェイプハ ンプ・細野	20:00(30分)オリジナル エアロ・加納	20:00(30分)ボールド リックス・黒田		20:00(40分)ヒラティス ・佐々木	20:10(30分)ボディア ストレッチ・黒田	20:10(30分)エアロ・山岸	20:00(40分)コンビネー ションエアロ・黒田	20:00						20:00		
20:30							20:30								20:40(60分)CS Live/ フットボールタックルPRC				20:30						20:30		
21:00				20:50(40分)フットボ ルタックルBEAT・向井	21:00(30分)CS Live/ 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)エアロ・山岸	21:00(40分)エアロ・山岸	21:00(40分)エアロ・山岸	20:45(40分)フリース タイル・清佐	20:50(40分)ZUMBA (R)・佐々木	21:00(40分)CS Live・ エアロ・山岸	21:00(40分)エアロ・山岸	21:00						21:00		
21:30							21:30												21:30(10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			曜日	木			曜日	金			曜日	土			日			曜日	