

セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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>

曜日	月	火	水	木	金	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	曜日		
08:00				09:00	09:20(40分)フィットアタックBEAT・平岡			09:00	09:20(40分)健康体操・平岡	09:20(40分)ビラティス・前進	09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・番	09:20(30分)ヨガ・前進	09:00	09:00(60分)キッズ体操スクール(スクール)		09:00	
08:30				10:00	10:10(40分)シングルエアロ・山岸			10:00	10:20(40分)フィットシェイプ(平岡)	10:15(40分)シェイプバーン・平岡	10:05(30分)ヨガ・番	10:10(40分)コンビネーションエアロ・木村	10:10(40分)健康太極拳・黒田	10:00	10:00(60分)キッズ体操スクール(スクール)		09:30	
10:00		10:10(40分)ジャズダンス・今		10:30	10:40(40分)ジャズダンス・みんないス・今			10:30	10:40(40分)フィット・平岡・山岸	10:15(40分)フィット・平岡・山岸	10:05(30分)ヨガ・番	10:30(30分)ヨガ・前進	10:20(40分)ヨガ・三浦	10:00	10:20(40分)コンビネーションエアロ・望月		10:00	
10:30				11:00	11:15(40分)ZUMBA(R)・徳能	11:20(45分)有料セッション・ジャズダンス・今		11:30	11:40(40分)ジャズダンス・今	11:45(40分)健美操・中道	11:50(30分)健康体操・豊田	11:50(60分)有料セッション・姿勢改善・番	11:40(40分)ビラティス・木村	11:40(60分)キッズ体操スクール(スクール)	11:30	11:20(10分)ジムスモ・みんないス・今	11:20(40分)オリジナルステップ・望月	10:30
11:00				12:00	12:10(30分)シェイプバーン・大井井(予約)			12:30	12:20(40分)ステップサーキット・中道(予約)	12:30(40分)ビラティス・南	12:20(40分)コンビネーションエアロ・木村	12:20(40分)ヨガ・熊田	12:20(40分)コンビネーションエアロ・木村	12:00	12:00(60分)キッズ体操スクール(スクール)		12:00	
11:30				13:00	13:10(40分)エアロ・大田	13:30(5分)ジムスモ・みんないス・今		13:30	13:20(30分)フィットアタックBEAT・緑野	13:25(40分)フラエクササイズ・新野	13:10(40分)シングルエアロ・河原	13:00(40分)ヨガ・大庭	13:00	13:20(40分)シェイプバーン・向井(予約)		13:00		
12:00				14:00	14:00(40分)健康太極拳・黒田	14:20(30分)CSLive・ビュートン		14:30	14:15(40分)ZUMBA(R)・佐々木	14:20(40分)健康太極拳・黒田	14:20(40分)ラテンダンス・石田	14:00(40分)シングルエアロ・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		
12:30				15:00	15:00(40分)有料セッション・ヨガ・山口	15:20(60分)キッズ体操スクール(スクール)		15:30	15:10(30分)ヒューリックロード・ヒート・山口	15:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	15:00(40分)ボディケアストレッチ・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		
13:00				16:00	16:00			16:30	16:30(10分)ヒューリックロード・ヒート・山口	16:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	16:00	15:20(40分)ZUMBA(R)・緑久		15:30		
13:30				17:00	15:30(40分)有料セッション・ヨガ・山口			17:00	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	16:00	16:00(40分)CSLive・アサイクルフィットネス・パワーライド(予約)		16:00		
14:00				18:00	18:00			18:30	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	17:00	17:10(120分)キッズダンススクール(スクール)		17:00		
14:30				19:00	19:00(40分)ダンスWA VE・福山	19:00(40分)パワーヨガ・前進		19:30	18:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)	18:30(60分)ヨガ・前進	18:30(60分)ヨガ・前進	18:30(60分)ヨガ・前進	18:00	18:00(10分)ジムスモ・みんないス・今		18:00		
15:00				20:00	19:50(40分)シェイプバーン・三角(予約)	20:10(30分)CSLive・ビュートン		20:30	20:00(40分)フィットアタックPRO・向井	20:00(40分)ボルde健康体操・福山	19:50(60分)シェイプバーン・三角(予約)	19:50(60分)フィットアタックBEAT・清住	19:50(60分)フィットアタックBEAT・清住	19:30	19:20(15分)ジムスモ・みんないス・今		19:30	
15:30				21:00	20:50(40分)フィットアタックPRO・向井	21:00(30分)CSLive・リズムCAMP		21:30	21:00(40分)ヨガ・清住	21:00(40分)フィット・ヨガ・清住	20:00(30分)CSLive・ビュートン	20:00(40分)ヨガ・清住	20:00(40分)ヨガ・清住	20:00	20:10(30分)CSLive・エアロ・ヨガ・清住		20:00	
16:00				22:00	22:00(40分)ダンスWA VE・福山			22:30			20:00(40分)ヨガ・清住	20:00(40分)ヨガ・清住	20:00(40分)ヨガ・清住	20:30	20:10(15分)ジムスモ・みんないス・今		20:30	
16:30				23:00	23:00(40分)ダンスWA VE・福山			23:30			20:45(40分)フィット・ヨガ・清住	20:45(40分)フィットアタックBEAT・清住	20:45(40分)フィットアタックBEAT・清住	21:00	21:00(15分)ジムスモ・みんないス・今		21:00	
17:00				24:00	24:00(40分)フィットアタックPRO・向井			24:30			20:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木	20:50(40分)CSLive・エアロ・佐々木	20:50(40分)CSLive・エアロ・佐々木	21:00	21:00(15分)ジムスモ・みんないス・今		21:00	
17:30				25:00	25:00(40分)フィットアタックPRO・向井			25:30			21:00(15分)ジムスモ・みんないス・今			21:30			21:30	
18:00				26:00	26:00(40分)ダンスWA VE・福山			26:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
18:30				27:00	27:00(40分)ダンスWA VE・福山			27:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
19:00				28:00	28:00(40分)ダンスWA VE・福山			28:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
19:30				29:00	29:00(40分)ダンスWA VE・福山			29:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
20:00				30:00	30:00(40分)ダンスWA VE・福山			30:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
20:30				31:00	31:00(40分)ダンスWA VE・福山			31:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
21:00				32:00	32:00(40分)ダンスWA VE・福山			32:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
21:30				33:00	33:00(40分)ダンスWA VE・福山			33:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
22:00				34:00	34:00(40分)ダンスWA VE・福山			34:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
22:30				35:00	35:00(40分)ダンスWA VE・福山			35:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
23:00				36:00	36:00(40分)ダンスWA VE・福山			36:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
23:30				37:00	37:00(40分)ダンスWA VE・福山			37:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
24:00				38:00	38:00(40分)ダンスWA VE・福山			38:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
24:30				39:00	39:00(40分)ダンスWA VE・福山			39:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
25:00				40:00	40:00(40分)ダンスWA VE・福山			40:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
25:30				41:00	41:00(40分)ダンスWA VE・福山			41:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
26:00				42:00	42:00(40分)ダンスWA VE・福山			42:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
26:30				43:00	43:00(40分)ダンスWA VE・福山			43:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
27:00				44:00	44:00(40分)ダンスWA VE・福山			44:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
27:30				45:00	45:00(40分)ダンスWA VE・福山			45:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
28:00				46:00	46:00(40分)ダンスWA VE・福山			46:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
28:30				47:00	47:00(40分)ダンスWA VE・福山			47:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
29:00				48:00	48:00(40分)ダンスWA VE・福山			48:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
29:30				49:00	49:00(40分)ダンスWA VE・福山			49:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
30:00				50:00	50:00(40分)ダンスWA VE・福山			50:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
30:30				51:00	51:00(40分)ダンスWA VE・福山			51:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
31:00				52:00	52:00(40分)ダンスWA VE・福山			52:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
31:30				53:00	53:00(40分)ダンスWA VE・福山			53:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
32:00				54:00	54:00(40分)ダンスWA VE・福山			54:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
32:30				55:00	55:00(40分)ダンスWA VE・福山			55:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
33:00				56:00	56:00(40分)ダンスWA VE・福山			56:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
33:30				57:00	57:00(40分)ダンスWA VE・福山			57:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
34:00				58:00	58:00(40分)ダンスWA VE・福山			58:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
34:30				59:00	59:00(40分)ダンスWA VE・福山			59:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
35:00				60:00	60:00(40分)ダンスWA VE・福山			60:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
35:30				61:00	61:00(40分)ダンスWA VE・福山			61:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
36:00				62:00	62:00(40分)ダンスWA VE・福山			62:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
36:30				63:00	63:00(40分)ダンスWA VE・福山			63:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
37:00				64:00	64:00(40分)ダンスWA VE・福山			64:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
37:30				65:00	65:00(40分)ダンスWA VE・福山			65:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
38:00				66:00	66:00(40分)ダンスWA VE・福山			66:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
38:30				67:00	67:00(40分)ダンスWA VE・福山			67:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
39:00				68:00	68:00(40分)ダンスWA VE・福山			68:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
39:30				69:00	69:00(40分)ダンスWA VE・福山			69:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
40:00				70:00	70:00(40分)ダンスWA VE・福山			70:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
40:30				71:00	71:00(40分)ダンスWA VE・福山			71:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
41:00				72:00	72:00(40分)ダンスWA VE・福山			72:30			21:30(60分)ヨガ・福山							
41:30																		