

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 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) [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				
08:00				09:20(30分)フットボール タックルBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香 ・前迫		08:00	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)健康シェイプ [要予約]	09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香 ・前迫		09:20(30分)動きタイム	09:20(40分)ヨガ・前迫		09:00		09:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				08:00				
08:30							08:30										08:30							08:30			
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 ・前迫		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		10:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			10:20(40分)コンビネー ションエアロ・望月	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 でストレッチ[要予約]		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				
11:00							11:00				11:10(40分)ジャズダン ス・成井						11:00		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 今[セッション]	11:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	11:30				11:15(40分)健康美 ・中迫			11:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]		11:30		11:30(40分)シェイプハ ンプ・平岡[予約]			11:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	11:20(40分)オリジ ナルスナック・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		12:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				12:00				
12:30							12:30	12:20(40分)スナックサ ーキット・中迫[予約]			12:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	12:15(40分)ファンク ンダンス/レ・ニシゲ・河 原		12:30(30分)エアロサ ーキット・中迫[要予約]	12:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	12:30(60分)レスレス ・佐藤[スクール]	12:30		12:30(40分)フットボ 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										13:00							13:00			
13:30							13:30	13:20(30分)フットボ ルBEAT・細野	13:25(40分)フラエクサ サイズ・新野								13:30		13:30(40分)シンプル エアロLow・加納			13:45(60分)有料セッ ション/フラ・鶴久[セッ ション]	13:30				
14:00				14:00(40分)健康太極 拳・黒田			14:00										14:00		14:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]				14:00				
14:30					14:20(10分)CSLive・ビュ ープロジェク・レックラン	14:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	14:30				14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木			14:30(15分)健康シェイプ [要予約]	14:40(20分)CSLive/チア ムル/ルンアテンディング	14:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	14:30		14:30(40分)オリジ ナルエアロ・加納			14:20(40分)フットボ ルBEAT・向井	14:30				
15:00				15:00(40分)健康太極拳 ・黒田	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 でストレッチ[要予約]	15:00										15:00		15:00(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]			15:20(40分)ZUMBA (R)・鶴久	15:10(20分)CSLive・エア ロ・三浦[要予約]	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		15:30(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										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(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				16:30				
17:00							17:00										17:00		16:45(40分)エアロサ ーキット・平山				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		17:40(40分)ストリート ダンス・平山				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				19:00(40分)ダンスWA VE・青山			19:00	19:00(40分)パワーユ ー・前迫									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]			20:00	20:00(40分)オリジナル エアロ・加納	20:00(30分)ボールロ ール・黒田		19:50(40分)シェイプハ ンプ・細野			20:00(30分)エアロサ ーキット・青山	20:00(40分)ピラティス ・佐々木	20:10(30分)エアロサ ーキット・青山	20:00						20:00				
20:30							20:30										20:30							20:30			
21:00				20:50(40分)フットボ ルBEAT・向井	21:00(30分)CSLive/ 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)エアロサ ーキット・向井		20:45(40分)CSLive/ フットボールBEAT			20:50(40分)ZUMBA (R)・佐々木	21:00(40分)CSLive・エア ロ・三浦[要予約]	21:20(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ[要予約]	21:00						21:00				
21:30							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			