

セントラルウェルネスクラブラブレさいたま - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日		
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	ジム		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ
08:00							08:00																		08:00	
08:30				09:20(30分)フットボール タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		08:30	09:20(40分)健康体操 ・前迫	09:20(40分)ヒラティス ・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										08:30	
10:00				10:10(40分)シンプル エアロ・山岸			10:00	10:20(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	10:15(40分)ヒップホッ プ・成井		10:00(30分)シェイブハ 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	
10:30				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	10:30(40分)ジャズダン ス・今	11:10(40分)ジャズダン ス・成井		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)ヒラティス ・木村	11:00(40分)ラティス ・黒田(スクール)										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 会(セッション)		11:00	11:15(40分)健康操 ・中迫			11:30(30分)健康体操 ・豊田	11:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)		11:00(40分)ラティス ・木村	11:10(60分)本橋拳ス ・木村										11:00	
11:30				12:10(30分)シェイブハ ンプ・大井田(予約)			12:00	12:20(40分)スリットサ ーキット・中迫(予約)	12:30(40分)ラティス ・前迫		12:15(40分)ファンク ショナルトレーニング/河 原	12:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)		12:00(40分)コンビネー ションステップ・高山 [予約]	12:20(60分)ハイレク セル・僕嶋(スクール)										11:30	
12:30				12:50(40分)ヨガ・黒田			12:30	13:10(40分)エアサイ クルフットボール・パワ ーライド・大井田	13:20(40分)フライング サイズ・新野		13:10(40分)シンプル エアロ・河原			13:00(40分)ランジフ ァン・石田											12:30	
13:30				14:00(40分)健康体操 ・黒田	14:20(30分)BLIVE/チェ アフロストレッチライン		13:30	14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:20(40分)健康体操 ・黒田		14:00(40分)コンビネー ション/カラ・高橋(美)	14:20(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)		14:00(40分)ランジフ ァン・高橋(美)	14:40(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)										13:30	
14:30				15:00(40分)健康体操 ・黒田	15:10(60分)本橋拳ス ・黒田(スクール)		14:30	15:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		15:15(30分)ビューティフ ルヨガ/ヨガ(予約)	15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		15:00(40分)コンビネー ションステップ・高山 [予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)										14:30	
15:30				15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:50(40分)有料セッ ション/ヒラティス・平 岡(セッション)		15:30	16:00(60分)有料セッ ション/ボディコンディ ション/カラ・高橋(セッ ション)	16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:00(60分)有料セッ ション/ボディコンディ ション/カラ・高橋(セッ ション)	16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:00(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)										15:30	
16:00				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(スクール)		16:00	16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	17:00(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)	17:00(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)	17:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)										16:00	
17:00				17:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(40分)ダンスWA VE・青山		17:00	17:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:30(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)	18:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		17:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											17:00
17:30				18:00(40分)ダンスWA VE・青山	18:00(40分)コンビネー ション/カラ・高橋(セッ ション)		17:30	18:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		18:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:30(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)	18:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											17:30
18:00				18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		18:00	18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											18:00
18:30				19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸	19:00(40分)コンビネー ション/カラ・高橋(セッ ション)		18:30	19:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		19:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	19:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											18:30
19:00				19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		19:00	19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		19:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											19:00
19:30				20:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸	20:00(40分)コンビネー ション/カラ・高橋(セッ ション)		19:30	20:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		20:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		20:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)											19:30
20:00				20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP		20:00	20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP		20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP		20:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP											20:00
20:30				21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP	21:00(30分)フィットネ ス/エアロ・山岸		20:30	21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP	21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP	21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP	21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)											20:30
21:00				21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		21:00	21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸		21:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸											21:00
21:30				22:00(40分)フィットネ ス/エアロ・山岸	22:00(40分)コンビネー ション/カラ・高橋(セッ ション)		21:30	22:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		22:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		22:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	22:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)											21:30