

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2026年04月 -

08日(月)、19日(月)、20日(月)、27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]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAM		
08:00							08:20(40分)フィットアタックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香		08:20(40分)健康体操・前迫	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(40分)ピラティス・木村	09:20(40分)ヨガ・前迫		09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			08:00	
08:30													09:20(15分)法華シェイプアップ							09:20(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)			08:30
10:00							10:10(40分)シンプルエアロ・山岸			10:00(30分)シェイプアップ・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・中野					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(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)											10:20(40分)ヨガ・三浦		10:20(40分)コンビネーションエアロ・望月	10:30	
11:00							11:15(40分)ZUMBA(R)・橋本	11:20(45分)有料セッション/ジャズダンス等[セッション]		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)ピラティス・木村	11:00(60分)本橋拳スクール・高山[スクール]				11:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		11:20(40分)オリジナルステップ・望月[予約]	11:00	
11:30										11:30(30分)健康体操・豊田			11:30(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)						11:30(40分)シェイプアップ・平岡[予約]			11:30	
12:00							12:10(30分)シェイプアップ・高山[予約]			12:20(40分)ステップアップ・キッズ・中道[予約]			12:15(40分)ダンスWAVE・高山	12:20(60分)コンビネーションステップ・高山[予約]	12:20(60分)「L」エクスール・俊輔[スクール]				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	12:00	
12:30																						12:30	
13:00							12:55(40分)ヨガ・熊田			13:10(40分)ピラティス・阿部			13:10(40分)ピラティス・阿部	13:00(40分)ランニング・石田								13:00	
13:30							13:20(30分)フィットアタックBEAT・細野	13:30(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)					13:30(60分)有料セッション/ラ・新野[セッション]						13:20(40分)シンプルエアロLow・加納		13:20(40分)シェイプアップ・向井[予約]	13:30	
14:00							14:00(40分)健康体操・中野								14:00(40分)シンプルエアロ・高橋(美)				14:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		13:40(60分)有料セッション/ラ・購入[セッション]	14:00	
14:30							14:20(30分)CS Live/エアロ/ステップアップ	14:30(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)		14:20(40分)健康系功法・三浦			14:20(15分)健康シェイプアップ						14:30(40分)オリジナルエアロ・加納			14:30	
15:00							15:00(40分)健康系セッション/ストレッチ	15:10(60分)本橋拳スクール[スクール]							15:05(40分)ステップアップストレッチ・高橋(美)				15:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		15:20(40分)ZUMBA(R)・樫久	15:00	
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					15:30(15分)JAMスモ/みんなでお楽しみ(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:15(60分)有料セッション/赤子・コンチエーション・阿部[セッション]	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(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:50(40分)ヨガ・山口			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	
16:30		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]											16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]			16:30	
17:00																						17:00	
17:30																						17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						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																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30																						18:30	
18:30				</																			