

セントラルウェルネスクラブフレizeitama - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JYM		ASTAスタジオ
08:00							08:00																		08:00
08:30				09:20(30分)フィットア タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香	09:10(15分)ジムスモ/お腹シ ズメ(佐藤)	08:30	09:20(40分)健康体操 ・前迫	09:20(40分)ピラティス ・平岡	09:10(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	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	08:30										08:30
10:00				10:10(40分)シンプル エアロ・山岸		10:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	10:00	10:15(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・塩野	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 ・中野	10:00										10:00	
10:30				10:30(40分)ジャズダン ス・今		10:30(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	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	10:20(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・ 香[セッション]	11:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	11:00	11:15(40分)健康操 ・中迫	11:10(40分)ジャズダン ス・成井	11:00(30分)ジムスモ/お腹シ ズメ(佐藤)		11:00(40分)ピラティス ・木村	11:00(60分)本橋 委 員会	11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)									11:00	
11:30				12:10(30分)シェイブハ ンプ・霜山(予約)		12:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	12:00			12:15(40分)ダンスWA VE・霜山	12:15(40分)ダンスWA VE・霜山	12:20(60分)ハルエスク ール/僕様(スクール)	12:20(40分)コンビネ ーションステップ・高山 [予約]	12:00	12:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)									12:00	
12:30				12:55(40分)ヨガ・熊田		12:45(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	12:30			13:10(40分)ピラティス ・桐部	13:20(30分)フィットア タックBEAT・細野	13:30(60分)有料セッ ション/フラ・新野	13:30(40分)ランデフ ン・石田	12:30	12:30(40分)フィットア タックBEAT・平岡									12:30	
13:00				14:00(40分)健康体操 ・中野		13:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	14:00	14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:20(40分)健康系功 法・三浦	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	13:00										13:00	
13:30				14:00(40分)健康体操 ・中野		13:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	14:00	14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:20(40分)健康系功 法・三浦	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	13:30	13:30(40分)シンプル エアロ・加納									13:30	
14:00				14:00(40分)健康体操 ・中野		13:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	14:00	14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:20(40分)健康系功 法・三浦	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00	14:00(60分)キッズ新 体操スクール(スクール)									14:00	
14:30				14:00(40分)健康体操 ・中野		13:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	14:30	14:15(40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:20(40分)健康系功 法・三浦	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:00(40分)ランデフ ン・石田	14:30	14:30(40分)フィットア タックPRO・向井									14:30	
15:00				15:00(40分)健康体操 ・中野		14:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	15:00	15:10(60分)有料セッ ション/ボディコンディ ション/前部[セッション]	15:10(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(40分)ランデフ ン・石田	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	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)		15:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	15:30	15:10(60分)有料セッ ション/ボディコンディ ション/前部[セッション]	15:10(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(40分)ランデフ ン・石田	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:30	15:30(40分)ヨガ・山 口									15:30	
16:00				15:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		15:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	16:00	15:10(60分)有料セッ ション/ボディコンディ ション/前部[セッション]	15:10(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(40分)ランデフ ン・石田	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	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)		16:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	16:30	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(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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	16:30	16:30(40分)ピラティス ・中迫									16:30	
17:00				16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	17:00	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(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(60分)キッズ体 育スクール(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	
17:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	17:30	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(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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)									17:30	
18:00				16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	18:00	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(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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00										18:00	
18:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:20(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	18:30	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(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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:30										18:30	
19:00				18:00(40分)ダンスWA VE・霜山		17:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	19:00	18:00(40分)パワーヨ グ・前迫	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	19:00	18:00(40分)ピラティス ・平山									19:00	
19:30				18:00(40分)ダンスWA VE・霜山		17:50(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	19:30	18:00(40分)パワーヨ グ・前迫	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	18:00(30分)ポールd e リタックス・中川	19:30										19:30	
20:00				18:50(40分)シェイブハ ンプ・三角(予約)		18:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	20:00	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	20:00	20:00(40分)ピラティス ・佐々木									20:00	
20:30				18:50(40分)シェイブハ ンプ・三角(予約)		18:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	20:30	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	19:00(40分)フィットア タックPRO・向井	20:30	20:30(40分)CS Live/ フィットアタックPRO									20:30	
21:00				20:50(40分)フィットア タックPRO・向井		20:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	21:00	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00	20:50(40分)ZUMBA (R)・佐々木									21:00	
21:30				20:50(40分)フィットア タックPRO・向井		20:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ(佐藤)	21:30	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:00(40分)フィットア タックPRO・向井	21:30										21:30	