

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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	BSTAスタジオ	JYM
08:00							08:00																		08:00		
08:30				09:20/30分)フットボール タックルBEAT・平岡	09:20/40分)ヨガ・香	09:10/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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		
10:00				10:10/40分)シンプル エアロ・山岸		10:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	10:00	10:15/40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	10:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	10:00/30分)シェイブハ ンプ・手前(予約)	10:05/30分)ヨガ・香	10:10/40分)コンピネ 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		10:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	10:30	10:30/40分)ヨガ・三浦		10:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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	11:00/40分)コンピネ ーションエアロ・星月	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)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	11:00	11:10/40分)ジャズダン ス・成井		11:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	11:00/60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	11:10/60分)本橋美ス クール・中野(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・星月(予約)											11:00	
11:30				12:10/30分)シェイブハ ンプ・霜山(予約)		12:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	11:30	11:30/30分)健康体操 ・豊田		12:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	12:00/30分)健康体操 ・豊田	12:00/30分)健康体操 ・豊田	12:00/30分)コンピネ ーションステップ・高山 [予約]	12:00/60分)ハリエスク ール/腰痛(スクール)	12:00/40分)ヨガ・三浦											11:30	
12:00				12:55/40分)ヨガ・熊田		12:40/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	12:00	12:15/40分)ダンスWA VE・霜山		12:40/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	12:15/40分)ダンスWA VE・霜山	12:15/40分)ダンスWA VE・霜山	12:20/40分)コンピネ ーションステップ・高山 [予約]	12:20/60分)ハリエスク ール/腰痛(スクール)	12:20/40分)ヨガ・三浦											12:00	
13:00				13:10/40分)エアサイ クルフットボール・パワ ー・大井田		13:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	13:00	13:10/40分)ピラティ ス・前部		13:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	13:10/40分)ピラティ ス・前部	13:10/40分)ピラティ ス・前部	13:00/40分)ランラン ・石田	13:00/40分)ランラン ・石田	13:00/40分)ヨガ・三浦											13:00	
13:30				14:00/40分)健康体操 ・中野		13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:30	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦		13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦	13:20/40分)シンプル エアロ・三浦										13:30	
14:00				14:20/30分)ZUMBA (R)・佐々木		14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:00	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木		14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木	14:15/40分)ZUMBA (R)・佐々木										14:00	
14:30				15:00/40分)健康体操 ・中野		14:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	14:30	14:30/40分)健康体操 ・三浦		14:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	14:30/40分)健康体操 ・三浦	14:30/40分)健康体操 ・三浦	14:30/40分)健康体操 ・三浦	14:30/40分)健康体操 ・三浦	14:30/40分)健康体操 ・三浦	14:30/40分)健康体操 ・三浦										14:30	
15:00				15:10/60分)大橋美ス クール・中野(スクール)		15:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	15:00	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]		15:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]	15:10/60分)有料セッ ション/ジャズダンス・ 香[セッション]										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)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	15:30	15:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		15:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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)	15:30/60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)										15:30	
16:00				16:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	16:00	16:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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)	16:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)										16:00	
16:30				17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		16:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	16:30	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		16:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	17:00/40分)ZUMBA (R)・橋本											16:30
17:00				17:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		17:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	17:00	17:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		17:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	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)	17:30/60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)	17:30/60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)											17:00
17:30				18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		17:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	17:30	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		17:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	18:00/40分)ZUMBA (R)・橋本											17:30
18:00				18:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		18:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	18:00	18:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		18:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	18:30/60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)	18:30/60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)	18:30/60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)											18:00
18:30				19:00/40分)ダンスWA VE・霜山		18:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	18:30	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山		18:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山	19:00/40分)ダンスWA VE・霜山											18:30
19:00				19:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		19:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	19:00	19:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		19:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	19:30/60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)	19:30/60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)	19:30/60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
19:30				20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		19:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	19:30	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		19:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	20:00/40分)ZUMBA (R)・橋本											19:30
20:00				20:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		20:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	20:00	20:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		20:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	20:30/60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)	20:30/60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)	20:30/60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
20:30				21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		20:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	20:30	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		20:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	21:00/40分)ZUMBA (R)・橋本											20:30
21:00				21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		21:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	21:00	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)		21:00/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)	21:30/60分)キッズ体 育スクール(スクール)											21:00
21:30				22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		21:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	21:30	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本		21:30/15分)JYMスキ/お腹シ ズメ(注)	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本	22:00/40分)ZUMBA (R)・橋本											21:30