

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2026年07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

< 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		曜日
08:00							08:00															08:00			
08:30				09:20(30分)フットパ タックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香 取	09:10(10分)ジムスモ/お腹シ ェイ(定員)	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(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香 取	09:10(10分)ジムスモ/お腹シ ェイ(定員)	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(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	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(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	10:00(30分)シェイブハ ンプ・平岡(予約)	10:05(30分)ヨガ・香 取	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								10:00		
10:30				10:30(40分)ジャズダン ス・今		10:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	10:30			10:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	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 取(セッション)	11:00(40分)ピラティス ・木村	11:00(60分)太極拳ス ・木村	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・ 今(セッション)	11:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	11:00			11:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)			11:00(40分)ピラティス ・木村	11:10(60分)太極拳ス ・木村	11:00(40分)ジムスモ/お腹シ ェイ(定員)	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(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	11:30			11:30(30分)健康体操 ・豊田					11:30(40分)シェイブハ ンプ・平岡(予約)	11:30	11:30(40分)キッズ体 育スクール(スクール)						11:30		
12:00				12:55(40分)ヨガ・熊田		12:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	12:00			12:15(40分)ダンスWA VE・霜山	12:15(40分)ダンスWA VE・霜山	12:15(40分)コンピネー ションステップ・高山 [予約]	12:20(60分)ハルエスク ール/俊橋(スクール)	12:15(40分)ヨガ・三浦	12:00	12:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)							12:00		
13:00				13:10(40分)エアサイ クルフットニス・パワ ーライオン・大井田		13:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	13:00			13:15(40分)ピラティス ・阴部	13:20(40分)シンプル エアロ・三浦	13:25(40分)フラエクサ サイズ・新野	13:30(40分)ラテンフ ァン・石田	13:00	13:00(40分)フィットア タックBEAT・平岡	13:00								13:00	
13:30				14:00(40分)健康体操 ・中野		13:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	13:30			14:10(40分)健康気功 ・三浦	14:00(40分)健康体操 ・中野	14:00(40分)有料セッ ション/フラ・新野(セッ ション)	14:00(40分)シンプル エアロ・高橋(美)	13:30	13:30(40分)シンプル エアロ・加納	13:30	13:30(40分)シンプル エアロ・加納							13:30	
14:00				14:20(30分)ZUMBA R・佐々木		14:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	14:00			14:30(40分)健康気功 ・三浦	14:30(40分)健康気功 ・三浦	14:30(40分)有料セッ ション/フラ・新野(セッ ション)	14:30(40分)シンプル エアロ・高橋(美)	14:00	14:00(40分)フィットア タックPRO・向井	14:00	14:00(40分)キッズ新 体操スクール(スクール)							14:00	
14:30				15:00(45分)有料セッ ション/ピラティス・平 岡(セッション)		14:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	14:30			15:15(60分)有料セッ ション/赤野・中野(セッ ション)	15:15(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)	15:00(40分)ピラティス ・木村	14:30	14:30(40分)フィットア タックPRO・向井	14:30	14:30(40分)キッズ新 体操スクール(スクール)							14:30	
15:00				15:55(45分)有料セッ ション/ピラティス・平 岡(セッション)		15:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	15:00			16:00(60分)有料セッ ション/赤野・中野(セッ ション)	16:00(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)	15:30(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	15:00(60分)キッズ新 体操スクール(スクール)							15:00	
15:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)		16:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	15:30			17:00(60分)有料セッ ション/赤野・中野(セッ ション)	17:00(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)	15:30	15:30(40分)フィットア タックPRO・向井	15:30	15:30(40分)キッズ新 体操スクール(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)		16:20(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	16:00			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)	16:30(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	16:00(60分)キッズ新 体操スクール(スクール)							16:00	
16:30				18:00(40分)Down Up Core・霜山		17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	16:30			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)	17:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	16:30	16:30(40分)フィットア タックPRO・向井	16:30	16:30(40分)キッズ新 体操スクール(スクール)							16:30	
17:00				18:00(40分)Down Up Core・霜山		17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	17:00			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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	17:00(120分)キッズダ ンススクール(スクール)	17:00	17:00(120分)キッズダ ンススクール(スクール)							17:00	
17:30				18:00(40分)Down Up Core・霜山		17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	17:30			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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	17:30(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				18:00(40分)Down Up Core・霜山		17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	18:00			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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	18:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)							18:00	
18:30				18:00(40分)Down Up Core・霜山		17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	18:30			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	18:30	18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:30	18:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)							18:30	
19:00				19:00(40分)Down Up Core・霜山		18:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	19:00			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	19:00	19:00(40分)ピラティス ・決定	19:00	19:00(40分)ピラティス ・決定							19:00	
19:30				19:00(40分)Down Up Core・霜山		18:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	19:30			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	19:30	19:30(40分)ピラティス ・決定	19:30	19:30(40分)ピラティス ・決定							19:30	
20:00				19:50(40分)シェイブハ ンプ・三角(予約)		19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	20:00			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	20:00	20:00(40分)ピラティス ・佐々木	20:00	20:00(40分)ピラティス ・佐々木							20:00	
20:30				20:10(40分)CS Live/ ZenYoga		19:50(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	20:30			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	20:30	20:30(40分)ピラティス ・佐々木	20:30	20:30(40分)ピラティス ・佐々木							20:30	
21:00				20:50(40分)フィットア タックPRO・向井		19:50(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	21:00			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	21:00	21:00(40分)ピラティス ・佐々木	21:00	21:00(40分)ピラティス ・佐々木							21:00	
21:30				21:00(30分)CS Live/ リズムCAMP		19:50(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	21:30			18:00(30分)やせる1 脂肪燃焼ダンス・中川	18:00(30分)キッズ体 育スクール(スクール)	18:00(30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)	21:30	21:30(40分)ピラティス ・佐々木	21:30	21:30(40分)ピラティス ・佐々木							21:30	