

セントラルウェルネスクラブプレイしたま - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム				
09:00						09:10(10分)ジムスモ/お膳シ エイブ(定員)	09:00			09:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)				09:10(10分)ジムスモ/お膳シ エイブ(定員)				09:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	09:00						09:00		
09:30				09:20(30分)フットア タックBEAT+ 平岡	09:20(40分)ヨガ・香		09:30	09:20(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		09:30						09:30		
10:00				10:10(40分)シンプル エアロ・山岸		10:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	10:00				10:00(30分)シェイバ ンプ・平岡(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)健康太極 拳・中野				10:00(50分)キッズ体 育スクール(スクール)	10:00						10:00		
10:30					10:30(40分)ジャズダン ス・今		10:30			10:15(40分)ヒップホッ プ・成井								10:20(40分)ヨガ・三浦	10:30				10:20(40分)コンピネー ションエアロ・望月		10:30		
11:00						11:00(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	11:00			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)本橋ス クール(スクール)	11:00(40分)ヨガ・お膳 シエイブ(定員)	11:00						11:00	
11:30				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)		11:30			11:15(40分)健康操・ 中迫			11:30(30分)健康体操 ・豊田						11:30(40分)シェイバ ンプ・平岡(予約)	11:30				11:20(40分)オリジナ ルステップ・望月(予約)	11:30		
12:00							12:00												12:00(40分)コンピネー ションステップ・高山 [予約]	12:00						12:00	
12:30				12:10(30分)シェイバ ンプ・霜山(予約)			12:30											12:20(60分)「レエスク ル」成嶋(スクール)	12:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	12:30					12:20(40分)ヨガ・江川	12:30	
13:00							13:00													13:00						13:00	
13:30				12:55(40分)ヨガ・熊田			13:30											13:00(40分)ラテンフ ァン・石田		13:30				13:20(40分)「シェイバ ンプ」向井(予約)		13:30	
14:00							14:00													14:00					13:45(60分)有料セッ ション/フラ・横矢(セッ ション)	14:00	
14:30							14:30													14:30					14:20(40分)「フィット ネス」向井	14:30	
15:00							15:00													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													15:30					15:20(40分)ZUMBA (R)・横矢	15:30	
16:00							16:00													16:00					15:20(40分)ICS Live/ エアロ・平岡	16:00	
16:30							16:30													16:30					16:30(10分)ジムスモ/お膳シ エイブ(定員)	16:30	
17:00							17:00													17:00						17:00	
17:30							17:30													17:30						17:30	
18:00							18:00													18:00						18:00	
18:30							18:30													18:30						18:30	
19:00							19:00													19:00						19:00	
19:30							19:30													19:30						19:30	
20:00							20:00													20:00						20:00	
20:30							20:30													20:30						20:30	
21:00							21:00													21:00						21:00	
21:30							21:30													21:30						21:30	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	
曜日	月			火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			日			曜日	