

セントラルウェルネスクラブプレさいたま - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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			
08:00				09:20(30分)フットアタックBEAT・平岡	09:20(40分)ヨガ・香	09:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	08:00	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・みんがストレッチ(定員)	08:30	09:20(30分)動きタイム	09:20(30分)ヨガ・香	09:10(12分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	09:20(40分)ピラティス・木村	09:20(40分)ヨガ・前迫	09:10(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)	08:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)			08:00			
08:30							08:30											08:30					08:30			
10:00				10:10(40分)シンプルエアロ・山岸		10:10(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(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(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)	10:10(40分)コンビネーションエアロLow・木村	10:10(40分)健康太極拳・中野		10:00	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	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			10:50(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			10:20(40分)コンビネーションエアロ・星月	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・今(セッション)		11:00		11:10(40分)ジャズダンス・成井	11:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)				11:10(40分)ピラティス・木村	11:10(60分)太極拳スクール(スクール)	11:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	11:00		11:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)			11:20(40分)オリジナルスナック・星月(予約)	11:00			
11:30							11:30	11:15(40分)健康体操・中迫				11:30(30分)健康体操・豊田						11:30	11:30(40分)シェイバンプ・平岡(予約)				11:30			
12:00				12:10(30分)シェイバンプ・大井田(予約)		12:10(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)	12:00					12:15(40分)スナックサーキット・中迫(予約)	12:15(40分)ダンスWAVE・高山	12:15(30分)エアサイクル・河原	12:00(40分)コンビネーションスナック・高山(予約)	12:20(60分)リ・エス・スクール(スクール)	12:15(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)	12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)			12:00(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)	12:00			
12:30				12:55(40分)ヨガ・熊田			12:30					13:15(40分)ピラティス・阿部			13:00(40分)ラテンファン・石田			12:30	12:30(40分)フットアタックBEAT・平岡				12:30			
13:00							13:00	13:20(40分)シンプルエアロ・三浦	13:25(40分)フライングサイズ・新野			13:15(40分)ピラティス・阿部	13:30(60分)有料セッション/ラテ・香野(セッション)		13:50(40分)ヨガ・大塚			13:00				13:20(40分)シェイバンプ・向井(予約)	13:00			
13:30							13:30											13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・加納				13:45(60分)有料セッション/フラ・嬉久(セッション)	13:30		
14:00				14:00(40分)健康太極拳・中野	14:10(40分)CS Live/Pilates Shape		14:00					14:10(40分)健康気功・三浦			14:00(40分)シンプルエアロ・高橋(美)			14:00	14:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)			14:20(40分)フットアタックPRO・向井	14:00			
14:30							14:30					14:30(40分)有料セッション/トレーニング・南樹(セッション)						14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・加納				14:30			
15:00				15:00(45分)有料セッション/ピラティス・平岡(セッション)	15:10(60分)太極拳スクール(スクール)		15:00					15:15(60分)有料セッション/ホリ・コンデショニング・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)	15:00(40分)ホリ・コンデ・ストレッチ・高橋(美)	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)	15:10(15分)ジムスモ・みんがストレッチ(定員)		15:20(40分)ZUMBA(R)・嬉久	15:20(40分)CS Live/エアサイクル・フラ・ホリス/パワーライド(予約)	15:00		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			15:55(45分)有料セッション/ピラティス・平岡(セッション)			15:30								15:30(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							16:00											16:00		16:00(60分)キッズ新体操スクール(スクール)				16:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)						16:30					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							17:00											17:00							17:00	
17:30							17:30					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							17:30	
18:00							18:00											18:00							18:00	
18:30							18:30					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							18:30	
19:00							19:00	19:00(40分)ダンスWAVE・岩崎	19:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)		19:00	19:00(30分)やさし1脂肪燃焼ダンス・中川		19:10(12分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	19:00(40分)ストレッチ・平山			19:00							19:00	
19:30							19:30											19:30							19:30	
20:00				19:50(40分)シェイバンプ・高山(予約)	20:10(40分)CS Live/ZenYoga		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・山岸	20:00(30分)CS Live/スムース&ヒーリング	20:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)		19:50(40分)シェイバンプ・平岡	19:50(40分)CS Live/Pilates Shape		20:00(40分)ピラティス・佐々木	20:00(30分)エアサイクル・体感/リスムライド・中迫	20:10(15分)ジムスモ・お藤シエリ(定員)	20:00						20:00		
20:30							20:30								20:45(40分)CS Live/フットアタックPRO			20:30							20:30	
21:00				20:50(40分)フットアタックPRO・向井	21:00(30分)CS Live/リズムCAMP		21:00	21:00(40分)フリースタイルダンス・寺島	21:00(40分)エアサイクル・体感/リスムライド・中迫						20:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木			21:00						21:00		
21:30							21:30											21:30							21:30	
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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	曜日
月			火			水			木			金			土			日			月			火		