セントラルウェルネスクラブラフレさいたま － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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］：予約が必要です ［整理券］：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	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/お腹シェイプ[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/お腹シェイプ[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(60分)キッズ体育スクール[スクール]					09:00
09:30				09:20(30分)ファイトアタック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	10:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・塩野	10:15(40分)ヒップホップ・成井		10:00(30分)シェイプパンプ・平岡[予約]	10:05(30分)ヨガ・香	10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[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	10:20(40分)ヨガ・三浦	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:20(40分)コンビネーションエアロ・望月			10:00
10:30					10:30(40分)ジャズダンス・今		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							10:30
11:00				11:15(40分)ZUMBA(R)・徳能	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/みんなで筋トレ[定員]	11:00	11:15(40分)健美操・中迫	11:10(40分)ジャズダンス・成井	11:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	11:30(30分)健康体操・豊田			11:00(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(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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)オリジナルステップ・望月[予約]			11:00
11:30							11:30										11:30	11:30(40分)シェイプパンプ・平岡[予約]						11:30
12:00				12:10(30分)シェイプパンプ・大井田[予約]			12:00				12:15(40分)ダンスWAVE・霜山	12:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・阿部		12:00(40分)コンビネーションステップ・高山[予約]	12:20(60分)バレエスクール・成嶋[スクール]	12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]	12:00		12:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]				12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]	12:00
12:30							12:30	12:15(40分)ステップサーキット・中迫[予約]	12:30(40分)ピラティス・南部								12:30	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・平岡			12:20(40分)ヨガ・河瀬			12:30
13:00				12:55(40分)ヨガ・熊田	13:10(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・大井田		13:00	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		13:15(40分)ピラティス・阿部			13:00(40分)ラテンファン・石田			13:00					13:20(40分)シェイプパンプ・福田[予約]			13:00
13:30							13:30					13:30(60分)有料セッション／フラ・新野[セッション]			13:50(40分)ヨガ・大塚		13:30	13:30(40分)シンプルエアロLow・加納				13:45(60分)有料セッション／フラ・峰久[セッション]		13:30
14:00				14:00(40分)健康太極拳・中野	14:10(40分)CSLive/Pilates Shape		14:00	14:15(40分)ZUMBA(R)・佐々木			14:10(40分)健康気功法・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)ファイトアタックBEAT・福田			14:00
14:30							14:30		14:30(40分)有料セッション/コアトレーニング・南部[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・中野[スクール]		15:00	15:15(60分)有料セッション／バレエ・豊田[セッション]			15:15(60分)有料セッション／ボディコンディショニング・阿部[セッション]			15:05(40分)ボディケアストレッチ・高橋(美)			15:00		15:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし[定員]				15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					15:30		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	15:30(40分)ヨガ・山口			15:20(40分)ZUMBA(R)・峰久	15:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]		15:30
16:00				15:55(45分)有料セッション／ピラティス・平岡[セッション]			16:00										16:00		16:00(60分)キッズ新体操スクール[スクール]				16:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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(120分)キッズダンススクール[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(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・中澤						16:30
17:00							17:00										17:00		17:10(120分)キッズダンススクール[スクール]					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(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(40分)ダンスWAVE・岩崎	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	19:00	19:00(40分)ヨガ・砂押		19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	19:00(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・中川		19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	19:00(40分)ストレッチ・平山			19:00							19:00
19:30				19:50(40分)シェイプパンプ・霜山[予約]			19:30				19:50(40分)シェイプパンプ・平岡						19:30							19:30
20:00					20:10(40分)CSLive/ZenYoga		20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・山岸	20:00(30分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]		19:50(40分)CSLive/Pilates Shape		20:00(40分)ピラティス・佐々木	20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・平岡[予約]	20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	20:00							20:00
20:30							20:30					20:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO					20:30							20:30
21:00				20:50(40分)ファイトアタックPRO・向井	21:00(30分)CSLive/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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・向井		20:45(40分)ストレッチ・平岡			20:50(40分)ZUMBA(R)・佐々木			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			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/10/26 21:14:25