

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
 3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)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) [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 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | 曜日 | |
|-------|------------------------------------|---------------------------------------|-------|----------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------------|------------------------------------|-------|--|--------------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------|-------|-----------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|----------------------------------|--------------------------------|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | ジムエリア | | |
| 08:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 08:00 | |
| 08:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 08:30 | |
| 10:00 | 10:10(40分)健康太極拳・中島[定員] | | | 10:10(40分)シンプルエアロ・新井[特] [整理券] | 10:30(30分)ジムミッドエアロ・長井[特] [整理券] | | 10:00(40分)コンビネーションエアロ・塚本[整理券] | 10:00(40分)ヒップホップ・鈴木[定員] | | 10:10(40分)ヨガ・小林 [特] [定員] | | | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:20(30分)CSLive/リズムCAMP [定員] | 10:30 |
| 11:00 | 11:10(40分)シンプルエアロ・山田[整理券] | | | 11:10(40分)オリジナルエアロ・新井 [特] [整理券] | 11:00(40分)ワンダフルエアロ・長井[特] [整理券] | | 11:10(40分)ヨガ・花相 [定員] | 11:00(40分)CSLive/ヒップホップ・長井[定員] | | 11:10(40分)ZUMBA エアロ・木村[整理券] | 11:00(40分)シンプルエアロ・小川[定員] | | 11:00(30分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | | 11:10(40分)オリジナルエアロ・山田[整理券] | 11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(40分) * クラブ限定 / コアリズム・塚本[整理券] | 12:10(30分)CSLive/ヒップホップ/コアリズム・塚本[整理券] | | 12:10(40分)ZUMBA (R)・阿部[定員] | 12:10(40分)ヨガ・浅野 [定員] | | 12:05(40分)シェイパンプ・瀬下[定員] | 12:10(40分) * クラブ限定 / ホルド・プラ・丸山[定員] | | 12:10(40分)フィーリング・ラチス・稲川[定員] | 12:00(30分)CSLive/フラエクササイズ [定員] | | 12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[整理券] | 12:05(50分)変身スクール [定員] | | 12:10(40分)ZUMBA (R)・木村[整理券] | 12:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:10(40分)オリジナルエアロ・塚本[定員] | 13:10(40分)フィットアタックPRO・長井 [定員] | | 13:10(40分)コンビネーションエアロ・Low・塚本[定員] | 13:10(40分)ダンスファンク・阿部[定員] | | 13:10(40分)ヨガ・片倉 [定員] | 13:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT [定員] | | 13:10(40分) * クラブ限定 / ZUMBA (R) GOLD・木村[定員] | | | 13:00(60分)キッズ体育スクール [スクール] | | | | | | | | 13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 13:00 | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:15(30分)ヨガ・吉良 [定員] | 13:30 |
| 14:00 | 14:10(40分)ホディメイト・長井 [整理券] | 14:10(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | | 14:10(40分)フィーリング・ラチス・花相 [定員] | 14:10(40分)エアサイズアップ・小島 [定員] | | 14:10(40分) * クラブ限定 / バレト・片倉 [定員] | 14:10(30分)CSLive/PARTY jam [定員] | | 14:10(40分)フィットアタックBEAT・花相 [定員] | | | 14:00(60分)キッズ体育スクール [スクール] | | | | | | | | 14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30(40分)ヨガ・花相 [定員] | 14:30 |
| 15:00 | | | | 15:10(40分)ヨガ・小林 [特] [定員] | | | 15:10(40分)ホディメイト・片倉 [定員] | 15:10(75分)レスキュー [定員] | | | | | 15:00(60分)キッズ体育スクール [スクール] | | | | | | | | 15:10(30分)CSLive/フラエクササイズ [定員] | 15:00 | |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | | | | | | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分)卓球 (フリ) | | 16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | 16:30(70分)キッズパレススクール [スクール] | | | 16:30(60分)キッズパレススクール [スクール] | 16:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | 16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 16:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | | | | | | 16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:50(40分)フィットアタックBEAT・片倉 [定員] | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | 17:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | 17:30(90分)合気道スクール [スクール] | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | 17:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | 17:30(60分)キッズダンススクール [スクール] | | | | | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(30分)スポーツ子供入会 [スクール] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)コンビネーションエアロ・塚本 [定員] | | | 19:10(40分)ZUMBA (R)・関口 [定員] | 19:10(40分)ヨガ・阿部 [定員] | | 19:00(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | 19:00(75分)レスキュー [定員] | | 19:10(40分)CSLive/パワーヨガ [定員] | | | 19:00(40分)エアサイズアップ・小島 [定員] | | | | | | | | 19:00(40分)エアサイズアップ・小島 [定員] | 19:00 | |
| 19:30 | | | | 19:30(40分)ZUMBA (R)・浅野 [定員] | | | 19:30(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | | | 19:30(75分)レスキュー [定員] | | | 19:30(40分)エアサイズアップ・小島 [定員] | | | | | | | | 19:30(40分)エアサイズアップ・小島 [定員] | 19:30 | |
| 20:00 | 20:15(40分)コンビネーションステップ・塚本 [整理券] | | | 20:10(40分)コンビネーションエアロ・小川 [定員] | 20:10(30分)卓球 (フリ) [定員] | | 20:10(40分)シンプルエアロ・小川 [定員] | | | | | | 20:10(40分)コンビネーションエアロ・山田 [定員] | | | | | | | | 20:20(40分)CSLive/フィーリング・ラチス [定員] | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:10(40分)フィットアタックPRO・片倉 [整理券] | | | 21:10(40分)シェイパンプ・瀬下 [定員] | 21:10(30分)CSLive/フラエクササイズ [定員] | | 21:10(30分)CSLive/パワーパンク [定員] | 21:10(30分)CSLive/HOTヨガ [定員] | | 21:10(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | | | 21:10(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | | | | | | | | 21:10(30分)CSLive/コアリズム・長井 [整理券] | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |