セントラルウェルネスクラブ前橋 - 2025年10月 -

6日(月)、13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。

< スタジオ >

	タジオ>		rib							-					office.					В	
曜日	月 Aスタジオ Bスタジオ マシンジム	Aスタジオ	火 Bスタジオ	マシンジム		Aスタジオ	水 Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	木 Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	金 Bスタジオ	マシンジム	NE H	Aスタジオ	土 Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	日 Bスタジオ	マシンジム
19-00	MAZZ4 8030A	AA724	DA724	1929A	09-00	AA724	DA724	4999A	AA224	8/2/4	4222A	AA724	DA724	4999A	09-00	AA774	BA724	49J9A	AA724	BA774	49J9A
				+	91	193891C91/FF+31F/0M7>		 		 	 	09:20(20分) * クラブ限定/パ レトン・頼川[定員]	「製造物の実施を実施で設備でイントキス	1	30.00			 	ł		
10-20		ļ	09-30(40分)健康大坂	 	00-30		09:30(40分)CSLive/	 		09:30(30分)CSLive/からだ アクティブ・REC(録画)[定員	003510910424	レトン・粕川[定員]		 	00:30	09:30(60分)キップ体	 	 	ļ	09-30(60分)キップは	
J 8 .3U		00-50(40分)コンピネー	09:30(40分)健康太相 拳·中島[定員]	ne45(10分)じんスチ/かんた	09.30	0.50(20分)ポディイイ			00.4E(40 (A) (C) (T) II	アクティブ・REC(録画)[定員]			00.60(40.45) (\$17=	(845)(199)ワムスモ/ヒップリフティング・金	08.30	09:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	 			09:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	
		09:50(40分)コンビネー ションエアロ・塚本[定		09:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・丸橋[整理券]	ク ク	9:50(30分)ボディメイ 7トレーニング・粕川 定員]	R.I		09:45(40分)シンブル ステップ・山田[定員]		(2人女工医院(2人 (2人女工医院(2人 (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2)	10.00/20/11#5 /	09:50(40分)パワーヨ ガ・片倉[定員]	子(後祖帝)	40.00		ļ				
U:UU		PL)			10:00	是 與]	l			1815209109Line/Frds-7-ryl+3/		10:00(30分)ボディメイ クトレーニング・粕川 [定員]	i		10:00		10.00(40.4)\2.3. = 1.0				
							International Arms		10.10(10.()))) 1.00(1	13:1930分)にない。メディカルフィットキス 皮膚パラスな者 460 (禁稿)(交員)		[定員]					10:20(40分)シンプル エアロ・小川[定員]		40.05(40.0) \m.42 \M.WF		
0:30					10:30 IU	0:40(40分)オリジナ レエアロ・新井[定員]	10:30(40分)CSLive/ピラティス・REC(録画)[定員]		エアロLow・小川[定	, 10.40(20分) CSLive / メディカ ルフィットネス / メタボ予防・改 善・REC (録画)					10:30	10:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			10:35(40分)ヨガ・浅野 [定員]	育スクール[スクール]	
		10:50(40分)ステップサ ーキット・根岸[定員]	10:50(40分)タンスファ ン・塚本[定員]	スポール・吉田[整理券]				10:45(10分)ジムスモ/レッグ シェイブ・鶴村[整理券]	則		10.45(10分)ジムスモ/背中シェイブ・金子[整理券]			10:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・青木[整理券]							
1:00					11:00							11:00(40分)コンビネー ションエアロ・山田[定	11:00(40分)ファイトア タックBEAT・佐藤[定		11:00						
										11:25(30分)フィールビ ラティス・田中[定員]		員]	員〕				11:20(40分)コンビネー ションエアロ・小川[定 員]				
:30			11:40(30分)学びタイ ム・吉田[定員]		11:30	1:40(30分)X-CORE FIG TING-佐藤[定員]	l					l			11:30	11:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	員〕	l	11:40(40分)オリジナ ルエアロ・浅野[定員]	11:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	
			- 5-66	11:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・飯島[整理券]				11:45(10分)ジムスモ/二の前 &パスト・鶴村[整理券]			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・藤田[整理券]			11.45/19.97ジムスモ/かんか(人際原理でし- 常利(整理等)		,,				,,	
:00					12:00				12:05(40分)ヨガ・坂西 [定員]	i	12:00(60分)ボッチャ・ 吉田[予約]	12:00(40分)ZUMBA(p)。阿朝(宝昌)	(12:10(40分)ボディケア ストレッチ・山田[定員]		12:00						
		12:20(40分)ヨガ・佐相 [定員]			-		12:20(25分)ストレッチ ・金子[定員]		LERI		D DE L SI	K) - PHINLE RI	ストレック・田田(定員)								
:30		[足見]	12:30(30分)CSLive/ピュー5 ィブロジェクト/SHISEI・REG (辞画)[定員]	P C	12:30 12	2:30(40分)シェイブパ ップ・佐藤[定員]	・並丁に戻り		1				1		12:30	12:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1			12:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	
			(録順)[定員]		۷	/ノ*1佐滕[疋貝]		†		<u> </u>	1	İ				■ヘソールLヘソール]	İ		12:50(40分)CSLive/	日本ソール「スクール」	
00				 	13:00		†	t	13:10(40分)ラテンファ ン・木村[定員]	13:10(40分)CSLive/	İ	13:10(40分)シンブル ステップ・保積[定員]	, 13:00(40分)有料セッション/ス トレッチ・阿朝[セッション][予		13:00		13:00(30分)日 (クレーニラグ会 1/2/5週 阿朝(2 月) ガ・第2/4週 実野(定員)	1	シェイプパンプ・REC (録画)[定員]		
		13:20(40分)ヒップホッ ブ・粕川[定員]	l				13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・戸田 (定員)		ン・不行【定典】	・13:10(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO・ REC(録画)[定員]		ステッフ・保積し定員」	約]				海野(定員)		t		
30		ブ・粕川[定員]	13:30(30分)X - CORE FIG HTING·佐藤[定員]	3	13:30 13	3:30(40分)フィールビ ティス・粕川[定員]	(定員)		1			t			13:30			-			
			HTING·佐藤[定員]		₹	ティス・粕川[定員]							13:50(30分)有料セッション/タ ンス・同都[セッション][予約]	1							
·nn					14:00		ł			 	 		ンス・阿伽(セケンコンミナ村)		14:00	H00(40分/2UMBA H00(30分/2UMBA (分) 第1/2/5週 (分)第2/4週 消野 阿爾克爾			14:00(40分)ZUMBA(
		14-20(40↔)7LIMBA(14-20(40分)フィール=				14-20(40分)がシスファ		14·20(40 公) * クラブ	14-20(40分)フラエクサ	 			4	14.00	MINERAL THE REAL PROPERTY.			R)·阿部[定員]		
		14:20(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	ガ・田中[定員]		14-20-14	4-20(60公) キップは	14:20(40分)ダンスファ ン・阿部[定員]		限定/パレトン・粕川	「14:20(40分)フラエクサ サイズ・大塚[定員]		14:20(60 公) セップは	14/20(40 (14.00						
.30					H-30	4:30(60分)キッズ体 『スクール[スクール]	1		LERI.			14:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ルエアロ・保積[定員]		14:30						
	怀 館 日			4								1		4		15.00(40()) 7	1500(00八) 南 王 3 5		1500(404)\] = 41.3	15.00/20/227	
:00	<u> </u>			ļ	15:00									_	15:00	15:00(40分)フィールヨ ガ・粕川[定員]	ール[スクール]	ļ	15:00(40分)ファイトア タックBEAT・佐藤[定	ラティス・金子[定員]	
	有音																1		則		
:30	二二二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十				15:30 15	5:30(60分)キッズ体 デスクール[スクール]	l		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						
							<u> </u>					!									
3:00	H				16:00							!			16:00		16:00(60分)空手スク ール[スクール]			16:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC (録画)[予約]	
																1620(40分)C SLive/ファイリジナルエア トアタックBE ロ・第3週 朝 AT-第3週以 井(定員) 新				P-REC (94M)[789]	
:30		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			16:30	6:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズ空 手スクール[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)キッズダン ススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30	AT·第3週以 井[定員] 外 REC[定					
		,,				,,			1	,,		1,,				A)					
:00					17:00		1		1			1			17:00	•					
			·				1		1			İ	I								
:30		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		1	17:30 17	7:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体	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	17:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク	1	17:30						
		^ ^ ′ ール ^ ′ ール		†	Ħ	**ヘッール[ヘクール]	ナヘソール【ヘソール】			^^ソール[人ソール]			タンススクール[スク ール]	1				13-60/89/ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身製・レームロ(型理像)	1		
:00				†	18:00		1		1			İ			18:00						
				†I			1	l	1		t	t				18:20(40分) * クラブ	18:15(75分)ジャズダン	t	t		
30		18:30(40分)有料セッション/ヒップホップ・輸川[セッション]		+	18:30			 		1	t		1		18:30	限定/バレトン・粕川 [定員]	18:15(75分)ジャズダン ススクール・阿部[スク ール][予約]	1	 		
_		ッノホッフ・和川[セッション] [予約]		+				 	 	 	 	 	·	+		-		は水(カランプムスモーみんなで搭載さぐし 自転送機能			
-00			ł	+	19-00 19	9:10(405))ZUMBA (t	 	19:10(40分)コンドネー	 		19:10(40分)ZUMBA	d		19:00		1		 		
		 			R	9:10(40分)ZUMBA(R)·阿部[定員]	19-20(40分)ファイトア	 	19:10(40分)コンビネー ションステップ・根岸 [定員]	· 	 	19:10(40分)ZUMBA(R)·木村[定員]	19:20(30分)エアサイクルフィ	 	10.00		+	 	 		
-00		10/20(404)/85 , 7 7 7 -	10-20(404)\7 /. " =		10.00		19:20(40分)ファイトア タックBEAT・佐藤[定	ļ	LW-347			-	19:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐倉 (定員)	·	10.00						
.50		19:30(40分)ダンスファ ン・阿部[定員]	ガ・粕川[定員]	1945/1963/07.27.77.77	19:30		A.	19.45/30 G1G /, 7 E / P R R	 	19:30(30分)ピラティス ・粕川[定員]	1945/1940/101/17 T / + / +				19:30				ļ		
				19:45(10分)ジムスモ/レッグ シェイブ・堀川[整理券]	20.00	0.10(40())=2.12.4		19:45(20分)ジムスモ/お腹引き締め・井上[整理券]	00.10(40.45) = 11.25	ļ	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・井上[整理券]	ļ	20.00(00.0)(0.0)	19:45(10分)ジムスモ/バラン スポール・井上[整理券]							
:00					20:00 20 シ	0:10(40分)コンビネー /ョンエアロ・小川[定 i]			20:10(40 分)オリジナ ルエアロ・根岸[定員]				20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ F・LIVE[定員]	4	20:00			ļ	ļ		
					, i	EI .	20:20(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・戸田[予約]	ļ	1	20:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC(録画)[定	 	20:20(40分)シェイブパ ンブ・戸田[定員]	`——						ļ		
:30		20:30(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING-REC(録画)[定義]	20:40(40分)CS Live スムース&ヒーリンク ・REC(録画)[予約]	r	20:30		ライド・戸田[予約]			則		1	ļ		20:30			ļ	 		
			·REC(録面)[予約]	20년(19月)プエスモ/みんなゼストレッチ・原 川 亜現者				2045/19/8/ロムスモ・ヒップリフライング・タ 上(整理制	1		20.45(10分)ジムスモ/二の前 &パスト・井上[整理券]		<u> </u>	20:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・井上[整理券]					L		
:00					21:00			<u> </u>							21:00						
									Ī										I		
30				T	21:30			T	T]	I	T		21:30		Ī		T		
								1		1	T	l		1					Ī		
	Aスタジオ Bスタジオ マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	AGCGA		Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム		Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
B	月		火		曜日		*			*	•		•	•	曜日		±	•		B	
							-,,,			***											

作成日:2025/10/11 15:29:02