

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
 29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																								
08:30																								
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)ジムモータープログラム(器具使用)		10:00(40分)コンビネーションエアロ・小川[定員]	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]			10:20(30分)CSLive/リズムCAMP[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]				
10:30																								
11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・山田[整理券]	11:10(40分)ヨガ・Gracie[定員]		11:10(40分)オリジナルエアロ・新井 [特] [整理券]	11:00(40分)フットボールトレーニング・長井[定員]		11:10(40分)ヨガ・佐藤 [定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス(Live)[定員]		11:10(40分)ZUMBA(R)・木村[整理券]	11:00(40分)シンプルエアロ・小川[定員]		11:30(30分)シンプルエアロ・山田[整理券]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			11:10(40分)パワーヨガ・岡田[定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			
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/ピラティス/ヨガ/LEGO[定員]		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・瀧下[定員]	12:10(40分) * クラブ限定 / ホルド・プラ・丸山[定員]		12:10(40分)フィールビラティス・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(幼児) [スクール]			12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			
12:30																								
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・榎本[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・塚本 [定員]	13:10(40分)ダンスファンクションエアロ・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(30分)CSLive/ピラティス/ヨガ/LEGO [定員]		13:00(60分)キッズ体育スクール [スクール]			13:15(30分)ヨガ・吉良 [定員]	13:20(40分)シンプルエアロ・木村 [定員]			13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]				
13:30																								
14:00	14:10(40分)ホディメイトトレーニング・長井 [整理券]	14:10(30分)CSLive/ヨガ/ピラティス/ヨガ/LEGO [定員]		14:10(40分)フィールビラティス・佐々木 [定員]	14:10(40分)エアサイズ/フィットネス/リズム/ライド・長井 [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・花崎 [定員]	14:00(40分)オリジナルエアロ・山田 [整理券]		14:00(60分)キッズ体育スクール [スクール]	14:10(40分)ZUMBA(R)・木村 [整理券]			14:20(40分)ヨガ・岡田 [定員]	14:00(30分)ポッチャ [定員]			14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			
14:30																								
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林 [特][定員]			15:10(40分)ピラティス・花崎 [定員]			15:10(75分)ピラティススクール [定員]																
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(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]			
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(60分)キッズダンススクール [スクール]			16:50(40分)フィットアタックBEAT・戸沢 [定員]	16:50(40分)CSLive/エアサイズ/フィットネス/パワーライド [定員]			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			
17:00																								
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [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(幼児) [スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [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(幼児) [スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール [スクール]			17:40(40分)エアサイズ/フィットネス/リズム/ライド・花崎 [定員]					17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		
18:00																								
18:30	18:30(30分)スポーツ子供入会 [スクール] (予約)																							
18:00					19:10(40分)ヨガ・阿部 [定員]																			
18:30	18:30(40分)コンビネーションエアロ・榎本 [定員]	18:30(40分)ZUMBA(R)・浅野 [定員]		18:30(40分)ZUMBA(R)・阿部 [定員]	18:30(40分)ZUMBA(R)・阿部 [定員]		18:30(30分)CSLive/ピラティス/ヨガ/LEGO [定員]	18:30(75分)ピラティススクール [定員]		18:10(40分)CSLive/パワーヨガ [定員]	18:20(40分)エアサイズ/フィットネス/パワーライド・長井 [定員]		18:30(40分)コンビネーションエアロ・山田 [定員]	18:30(40分)エアサイズ/フィットネス/パワーライド・長井 [定員]										
19:00																								
20:00	20:15(40分)コンビネーションステップ・榎本 [整理券]	20:30(30分)CSLive/エアサイズ/フィットネス/リズム/ライド [定員]		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/フィールビラティス [定員]										
20:30																								
21:00	21:10(40分)フィットアタックPRO・戸沢 [整理券]	21:05(55分)卓球 (フリ)		21:10(40分)シェイパンプ・瀧下 [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/ピラティス/ヨガ/LEGO [定員]														
21:30																								
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
	月			火			水			木			金			土			日					