

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

29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

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				土			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	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	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	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							08:30										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]	10:10(30分)ジムスモ・コアボ・小島[定員]		10:00	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]	10:10(15分)ジムスモ・コアボ・小島[定員]	10:00				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							10:30										10:30(30分)CSLive・ボディトレーニング[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)ヨガ・Grace[定員]		11:10(40分)オリジナルエアロ・新井[特][整理券]	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・長井[定員]		11:00	11:10(40分)ヨガ・佐相[定員]	11:00(40分)CSLive・ボディトレーニング[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	11:10(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・阿佐美[定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:00		
11:30							11:30																11:30	
12:00	12:10(40分)＊クラブ限定/コアリスミ・塚本[整理券]	12:10(40分)ジャズダンス・倉嶋[定員]					12:00	12:05(40分)シェイバンプ・瀬下[定員]	12:10(40分)＊クラブ限定/ボルド・プラ・丸山[定員]		12:10(40分)シェイバンプ・花崎[定員]	12:10(40分)フューエルビライズ・梅川[定員]	12:00	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[スクール]					12:10(40分)ZUMBA(エアロ・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																12:30	
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・佐相[定員]	13:10(40分)ファイトアタックPRO・長井[定員]					13:00	13:10(40分)コンビネーションエアロ・Low・塚本[定員]	13:10(40分)ダンスファンクショナルエアロ・木村[定員]		13:10(40分)ヨガ・片倉[定員]	13:10(30分)CSLive・X-CORE FIGHTING[定員]	13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	13:15(30分)ヨガ・長井[定員]					13:20(40分)シンプルエアロ・木村[定員]	13:00(60分)卓球(フリー)	13:00		
13:30							13:30																13:30	
14:00	14:10(40分)ボディメイクトレーニング・長井[整理券]			14:10(40分)フューエルファイブ・佐々木[定員]	14:10(40分)エアサイズ・フルフットネス/リズムライド・長井[定員]		14:00	14:10(40分)＊クラブ限定/バレット・片倉[定員]	14:00(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]		14:10(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]	14:10(40分)ヨガ・佐相[定員]	14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	14:10(40分)ZUMBA(エアロ・木村[整理券]					14:20(40分)ヨガ・阿佐美[定員]	14:00(30分)ポッチャ[定員]	14:00		
14:30							14:30																14:30	
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林[特][定員]					15:00																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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					15:30	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																16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)卓球(フリー)		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60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(幼児・児童・児童)[スクール]					16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								16:30	
17:00							17:00																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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					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)キッズダンススクール[スクール]								17:30	
18:00							18:00																18:00	
18:30	18:30(30分)スポーツ子供個人塾[スクール(予約)]						18:30																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(エアロ・関口[定員]	19:10(40分)ヨガ・阿佐美[定員]		19:00							19:10(40分)CSLive/エアロ・山田[定員]									19:00	
19:30		19:30(40分)ZUMBA(エアロ・浅野[定員]					19:30							19:30(75分)バレーボールスクール[スクール]	19:40(15分)ジムスモ・コアボ・小島[定員]		19:30						19:30	
20:00				20:10(40分)コンビネーションエアロ・小川[定員]			20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・小川[定員]					20:10(40分)シンプルエアロ・山田[定員]				20:00						20:00	
20:30		20:30(30分)CSLive・シェイバンプ/POWER[定員]		20:40(15分)ジムスモ・コアボ・小島[定員]			20:30	20:40(30分)エアサイズ・フルフットネス/リズムライド・長井[定員]					20:30(30分)CSLive・X-CORE FIGHTING[定員]				20:30						20:30	
21:00	21:10(40分)ファイトアタックBEAT・福田[整理券]	21:10(40分)CSLive/フューエルファイブ[定員]		21:10(40分)シェイバンプ・浅野[定員]	21:00(60分)卓球(フリー)[定員]		21:00	21:10(40分)CSLive/Labi Labi[定員]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ[定員]		21:10(40分)CSLive/シェイバンプ[定員]		21:00	21:10(40分)CSLive/シェイバンプ[定員]			21:00						21:00	
21:30							21:30										21:30							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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日