

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年05月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

9日(土)、6日(月)、8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) [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			曜日	水			木			金			曜日	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			
09:00	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	09:00	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	09:00	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	09:00		
09:30							09:30										09:30							09:30		
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[晴]整理券]	10:10(40分)ジムスモ・コアボート・2人3脚・ダンス・長井[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[晴]定員]		10:15(15分)ジムスモ・みんなのエクササイズ(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(15分)ジムスモ・コアボート・2人3脚(定員)	10:30						10:30(30分)CSLive/シェイバンプ・花崎[整理券]	10:30(30分)CSLive/エアロ・山田[整理券]	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[晴]整理券]	11:00(40分)ファンクダンス・ボレー・バレー・ダンス・長井[定員]		11:00				11:00(40分)ヨガ・佐相[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス(Live)[定員]		11:10(40分)ZUMBA(エアロ・山田[整理券])	11:00(40分)シンプルエアロ・小川[定員]		11:00	11:00(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										11:40(15分)ジムスモ・みんなのエクササイズ(定員)	11:30							11:30	
12:00	12:10(40分)＊クラブ限定/コアリスム・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・花崎[定員]	12:10(40分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・丸山[定員]		12:10(40分)シェイバンプ・花崎[定員]	12:10(40分)フィールピラティス・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・山田[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							12:30	
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・佐藤[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)ヨガ・片倉[定員]			13:10(40分)＊クラブ限定/2UMBA(R) GOLD・木村[定員]	13:10(40分)ファイトアタックBEAT・花崎[定員]		13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]					13:00(15分)ジムスモ・みんなのエクササイズ(定員)	13:00		
13:30							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]						14:00				14:10(40分)フィールピラティス・佐々木[定員]	14:10(40分)エアサイクル・長井[定員]		14:00(30分)＊クラブ限定/エアロサーキット・片倉[定員]	14:00(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・山田[整理券])		14:20(40分)ヨガ・阿佐美[定員]		14:00			
14:30							14:30											14:30							14:30	
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林[晴]定員]					15:00											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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]									15:30								15:30	
16:00							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) [スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・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) [スクール]			16:30(60分)キッズバレーボール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・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		
17:00							17:00				17:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]						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(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		
18:00							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							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・山田[整理券])	19:10(40分)ヨガ・阿佐美[定員]		19:00				19:10(30分)CSLive/エアロ・山田[定員]			19:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]			19:00							19:00		
19:30		19:30(40分)ZUMBA(エアロ・山田[整理券])					19:30								19:30(40分)エアサイクル・長井[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]						20:00							20:00		
20:30		20:30(30分)CSLive/シェイバンプ・花崎[整理券]			20:30(15分)ジムスモ・みんなのエクササイズ(定員)		20:30										20:30(30分)CSLive/エアロ・山田[整理券]	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/フットボールピラティス[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/Lab Lab[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]			21:10(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			
月			火			水			木			金			土			日			日					