

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年07月 -

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

21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 >

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[特] [整理券]	10:10(30分)ジムスモ/コアボールド・長井[特] [整理券]		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(30分)CSLive・ピーチからたアクティブ[定員]	10:10(15分)ジムスモ/みんなの笑顔でトレーニング[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(30分)CSLive・X-CORE TRAINING[定員]	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				10:40(15分)ジムスモ/レッグス[定員]					10:40(15分)ジムスモ/バランスポール[定員]	10:30							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(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ[定員]	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井[特] [整理券]	11:00				11:00(40分)フュージョンエアロ・レニング・長井[定員]	11:10(40分)ヨガ・佐相[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]		11:00				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/お腹を動かす[定員]						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(40分)CSLive/ スムース&ヒールینگ [定員]		12:10(40分)ZUMBA(R)・阿部[定員]	12:10(40分)ヨガ・浅野[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/ボールド・ブラ・丸山[定員]		12:10(40分)シェイバンプ・花崎[定員]	12:10(40分)フューエルビラリス・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)家系ホール[スクール]		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										12:30							12:30
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・榎根[定員]	13:10(40分)ファイトアタック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)ダンスフュージョンエアロLow・榎根[定員]	13:00				13:10(40分)ヨガ・片倉[定員]	13:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]		13:10(40分)＊クラブ限定/ ZUMBA(R) GOLO・木村[定員]	13:10(40分)ファイトアタックBEAT・渋谷[定員]		13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			13:20(40分)シンプルエアロ・木村[定員]		13:00		
13:30							13:30										13:30					13:30(60分)卓球(フリー)		13:30
14:00	14:10(40分)ボディメイク/ルーニング・長井[整理券]	14:10(40分)CSLive/ Lati Lati[定員]		14:10(40分)フューエルファイブ・佐々木[定員]	14:10(40分)エアサイクル/フルフィットネス/パワーライド・長井[定員]	14:00				14:10(40分)＊クラブ限定/バレット・片倉[定員]			14:10(30分)CSLive/ プラセクササイズ[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(R)・木村[整理券]		14:20(40分)ヨガ・阿佐美[定員]		14:00		
14:30							14:30						14:30(30分)CSLive/ リズムCAMPI[定員]			14:30					14:40(30分)ポッチャ[定員]		14:30	
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林[特] [定員]			15:10(40分)ボディコア/バランズ・花崎[定員]	15:00					15:10(75分)バレースクール[スクール]					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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		15:30						15:30(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO[定員]	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)キッズバレースクール[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(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30				16:30(40分)エアサイクル/フットネス/リズムライド・花崎[定員]		16:30		
17:00							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(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・榎根[定員]			19:10(40分)ZUMBA(R)・関口[定員]		19:00					19:10(30分)CSLive/ エアサイクル/フットネス/リズムライド[定員]			19:10(40分)CSLive/ ビラリス[定員]		19:00							19:00	
19:30		19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野[定員]					19:30				19:30(75分)バレーエクササイズ[スクール]	19:40(15分)ジムスモ/レッグス[定員]		19:20(40分)エアサイクル/フルフィットネス/パワーライド・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]		20:10(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[定員]	20:10(40分)コンビネーションエアロ・山田[定員]		20:00								20:00
20:30							20:30							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・榎根[整理券]	21:10(40分)CSLive/ フューエルビラリス[定員]		21:10(40分)シェイバンプ・瀬下[定員]	21:00(30分)卓球(フリー) [定員]	21:00					21:10(40分)CSLive/ ゆずる / 脂肪燃焼ダンス[定員]	21:10(30分)CSLive/ HOYヨガ[定員]		21:10(40分)CSLive/ シェイバンプ[定員]	21:00(60分)卓球(フリー) [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