

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年08月 -

8日(水)、8日(金)、9日(土)、10日(日)、11日(月)、13日(水)、20日(水)、27日(水)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。

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 です

< スタジオ >

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		
08:00						08:00									08:00							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[増][整理券]	10:10(30分)ジムスモ・高橋[増][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[増][定員]	10:10(30分)CSLive・山田[増][定員]	10:10(15分)ジムスモ・かんたむ[増][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	10:30(30分)CSLiveからダクティブ[定員]			10:30(30分)CSLive・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)オリジナルエアロ・新井[増][整理券]	11:10(40分)ダンスフロア・阿部[増][整理券]	11:00				11:10(40分)ヨガ・佐藤[定員]	11:10(40分)CSLive・セラティス・小川[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(15分)ジムスモ・高橋[増][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)オリジナルエアロ・山田[整理券]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	11:00		
11:30						11:30											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)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)フィールビラリス・菊川[定員]	12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[整理券]	12:00	12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[整理券]	12:05(50分)夜手スクール[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		
12:30						12:30											12:30						12:30	
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・榎本[定員]			13:10(40分)ファイタータックPRO・長井[定員]	13:10(40分)ダンスフロア・阿部[定員]	13:00				13:10(40分)ヨガ・片倉[定員]	13:10(30分)CSLive・トレーニング・小川[増][定員]		13:10(40分)＊クラブ限定/ ZUMBA(R) GOLD・木村[定員]	13:10(40分)ファイタータックBEAT・花崎[定員]	13:00(60分)キッズ体育スクール[定員]	13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール[定員]	13:15(30分)ヨガ・恵美[定員]		13:20(40分)シンプルエアロ・木村[定員]	13:30(60分)卓球(フリ)	13:00		
13:30						13:30											13:30						13:30	
14:00	14:10(40分)ボディメイク・中島[増][整理券]			14:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[整理券]	14:10(40分)エアロ・高橋[増][整理券]	14:00				14:10(40分)＊クラブ限定/パレト・片倉[定員]	14:10(30分)CSLive・セラティス・小川[増][定員]		14:10(30分)＊クラブ限定/エクササイズ[定員]	14:10(40分)ヨガ・佐藤[定員]	14:10(40分)ZUMBA(R)・木村[整理券]	14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール[定員]	14:10(40分)ZUMBA(R)・木村[整理券]		14:20(40分)ヨガ・阿部[定員]	14:40(30分)ボッチャ[定員]	14:00		
14:30						14:30											14:30						14:30	
15:00						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(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	15:30(60分)ダンスフロア・阿部[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	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			15:40(40分)CSLive・ファイタータックPRO[定員]	16:00(40分)CSLive・ファイタータック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)「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)ダンスフロア・阿部[定員]	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)キッズ体育スクール(幼児)「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	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			16:40(40分)エアロ・高橋[増][整理券]	16:50(40分)CSLive・ファイタータックPRO[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(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)ダンスフロア・阿部[定員]	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)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			17:40(40分)CSLive・セラティス・小川[増][定員]	17:50(40分)CSLive・セラティス・小川[増][定員]	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											19:00						19:00	
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・榎本[定員]			19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野[定員]	19:30(40分)ヨガ・阿部[定員]	19:30											19:30						19:30	
20:00						20:00											20:00						20:00	
20:30	20:15(40分)コンビネーションステップ・榎本[整理券]					20:30											20:30						20:30	
21:00	21:10(40分)ファイタータックBEAT・福田[整理券]			21:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:10(40分)卓球(フリー)・高橋[増][整理券]	21:00	21:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:10(30分)CSLive/オリジナル・長井[定員]		21:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:10(30分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:00	21:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:00(30分)卓球(フリー)・高橋[増][整理券]	21:00	21:10(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:10(30分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:20(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:30(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	21:30(40分)CSLive/オリジナル・長井[定員]	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