

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

16日(月)、23日(日)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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		
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/コアトレーニング・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【特】[定員]	10:10(30分)CSLive/ピラティス・木村【特】[定員]	10:10(15分)ジムスモ/からだのストレッチ[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			10:40(15分)ジムスモ/腰痛予防・佐藤[定員]					10:40(15分)ジムスモ/コアトレーニング【特】[定員]	10:30	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]			10:20(30分)CSLive/キーCORE TRAINING【特】[定員]		10:30(15分)ジムスモ/青年男子向け[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【特】[定員]		11:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・佐藤【特】[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)ファンクショナルトレーニング・長井【特】[定員]		11:10(40分)ヨガ・佐藤【特】[定員]	11:00(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(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【特】[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				11:40(15分)ジムスモ/青年男子向け【特】[定員]		11:30			11:40(15分)ジムスモ/からだのストレッチ【特】[定員]							11:30							11:30	
12:00	12:10(40分)＊クラブ限定/コリスミズ・塚本【整理券】	12:10(40分)CSLive/ダンス＆ヒーリング【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)フールビラリス・相川【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)ダンススクール【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(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・保根【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)ダンスファンクショナルエアロ・長井【定員】	13:00				13:10(40分)ヨガ・片倉【定員】	13:10(30分)CSLive/キーCORE FIGHTING【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】					13:00(15分)ジムスモ/バウンスポール【定員】	13:00	
13:30						13:30										13:30		13:15(30分)ヨガ・恵典【定員】		13:20(40分)シンプルエアロ・木村【定員】		13:30(60分)卓球(フットボール)【定員】	13:30	
14:00	14:10(40分)ボディメイク・長井【整理券】	14:10(40分)CSLive/ラティ・ラティ【定員】		14:10(40分)CSLive/フルフィットネス【定員】	14:10(40分)エアサイズフルフィットネス/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/ダンス&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【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(30分)ポッチャ【定員】	14:00		
14:30						14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP【定員】					14:30							14:30	
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林【特】[定員]			15:10(40分)ボディコア・片倉【特】[定員]	15:00				15:10(75分)フルエクササイズ【スクール】						15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール【スクール】	15:10(30分)CSLive/ダンス&サイズ【定員】					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(40分)オリジナルエアロ・浅野【定員】		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)卓球(フットボール)【定員】		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				16:20(40分)エアサイズフルフィットネス/リズムライド・花崎【定員】		16:30		
17:00						17:00										17:00					17:00(40分)CSLive/エアサイズフルフィットネス/パワーライド【定員】	17:00(40分)CSLive/エアサイズフルフィットネス/パワーライド【定員】	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	19:20(40分)コンビネーションエアロ・保根【定員】			19:10(40分)ZUMBA(R)・関口【定員】	19:10(40分)ヨガ・阿佐美【定員】	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイズフルフィットネス/リズムライド【定員】		19:10(40分)CSLive/ピラティス【定員】		19:20(40分)エアサイズフルフィットネス/パワーライド・長井【定員】		19:00							19:00	
19:30		19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野【定員】				19:30			19:40(15分)ジムスモ/からだのストレッチ【特】[定員]		19:30(75分)フルエクササイズ【スクール】	19:40(15分)ジムスモ/バウンスポール【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										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/フルフィットネス【定員】		21:10(40分)シェイバンプ・瀬下【定員】	21:00(30分)卓球(フットボール)【定員】	21:00	21:10(40分)CSLive/ダンス【定員】	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ【定員】		21:10(40分)CSLive/ダンス【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(30分)卓球(フットボール)【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