セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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]:整理券が必要です

くスタジオ >

	月			火		曜日		水			木			金		曜日		±			B	
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	ジムエリフ
						09:00										09:00						
						l 1			·													
0(10分)みんなで体操 +						00.20					 			+		00.20			09:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	 	+	
0(10分)みんなで体操 + いき脳体操[定員]						09:30				↓	ļ					08:30			んストレッチ[定員]	ļ	_	ļ
:10(40分)健康太極 ·中島[定員]	1030205/ICSLine/メディカルフィットネス 真血圧改善ストレッド(支責)		10:10(40分)シンブルステップ・新井【靖】[整理券]	10:10(30分)ボディケア		10:00				10:00(40分)コンビネーションエアロ・探太「整	- 10:00(40分)ヒップホッ ブ・鈴木[定員]		10:10(40分)ヨガ・小村 「南1[完备]	10:10(30分)CSLive/ からだアクティブ[定員	/ 10:10(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]	10:00	10:10(40分)CSLive/ ピラティス[定員]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		10:10(40分) CSLive. 健康大概券[完昌]	/ 10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	
TAILERI			理券]	ストレック・展布に定員」		1				理券]	2 - SEALTE SET		TE LE RI]		1	C // 1 A LAC PRI	クール]		関係本性学(を見)	クール]	
t	103020分(CSL)++/タディカルフィットネス 提倡予防・改善(支責)				10:40(15分)ジムスモ/腰痛予 防・改善(定員)	10:30			·			10.40(15分)ジムスモ/お腹引 き締め[定員]	i		10:35(15分)ジムスモ/二の前 &胸引き締め[定員]	10:30				t		10:30(15分)ジムスマ き締め[定員]
		4		ł	助・改善(支員)	-			 	 	 	ぎ締め[定員]		╃	& 関引を締め[正異]				 		1	ぎ締め[定員]
									_													
1:10(40分)シンフル :アロ・山田[整理券]	11:10(40分)ヨカ・Grac e[定員]	11:10(15分)ジムスモ/御&お 尻引き締め[定員]	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井【靖】	レーニング・長井(定員)		11:00				11:10(40分)ヨカ・佐相 [定員]	11:00(40分) CSLive/ピラティス・(Live) [定員]		11:10(40分)ZUMBA(R)·木村[整理券]	[11:00(40分)シンブル エアロ・小川[定員]		11:00	11:10(30分)シンブル ステップ・山田[整理券	11:00(60分) キッス 体育スクール (幼児)[ス		11:10(40分)パワー: ガ・阿佐美[定員]	3 11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
			[整理券]	1]	クール]			クール]	
		11:40(15分)ジムスモ/背中引 き締め[定員]			11:40(15分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[定員]	11:30			İ	1			1			11:30				1		
		E HINDERO			TOWN BOTH Y CORE BOT	l 1			·												†	
10(40分) * カラブ	12:10(404) COL :		12:10(404)\711MPA (19.10(40公)コポ、油町		10.00			 	12.05/404033	19.10(40 公) + 25 = 3		12.10(404)\$\:\-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	12:10(404)77 / 11:12		10.00	12.00(40 公) 士川公士	19.0E/E0 公 \ 赤 ギ フ カ		12:10(40G)7UMPA	(12,00(en 公) セップル	ł
:10(40分) * クラブ 定/コアリズム・塚	Lati Lati[定員]		R)·阿部[定員]	12:10(40分)ヨガ・浅野 [定員]		12:00				ンプ・瀬下[定員]	12:10(40分) * クラブ 限定/ポルド・ブラ・丸		ンプ・人見[定員]	12:10(40分)フィールビ ラティス・粕川[定員]		12:00	12:00(40分)オリジナ ルエアロ・山田[整理	ール[スクール]		R)·木村[整理券]	(12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	
[整理券]				1							山[定員]						券]			1	クール]	
I				I		12:30							I	I		12:30				1	1	
		1			1				1										1		1	
10(40分)オリジナ	13:10(40分)ファイトア	†	13:10(40分)コンピネー	13:10(40分)ダンスファ	†	13-00			 	13:10(40分)ヨガ・片台	13:10(305))CBLive/X-CC		13:10(40分) * クラゴ	13:10(40分)ファイトア	 	13:00	13:00(60分)キップ体		 	 		13:00(15分)ジムス スポール[定員]
13:10(40分)オリジナ ルエアロ・保積[定員] 月]	タックPRO・長井[定	ļ	13:10(40分)コンビネー ションエアロLow・塚 ナ(中島)	ン・阿部[定員]		10.00			 	13:10(40分)ヨガ・片倉 [定員]	RE FIGHTING(定員)		13:10(40分) * クラブ 限定/ZUMBA(R)	13:10(40分)ファイトア タックBEAT・渋谷[定		10.00	13:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10.15(00/1)745 **		12.00(40.4)\2.1 = -	 	スポール[定員]
	P.I		本[定員]	I									GOLD·木村[定員]	P.			[定員]	13:15(30分)ヨガ・恵美 [定員]		13:20(40分)シンブル エアロ・木村[定員]		ļ
				I		13:30			1				I			13:30					13:30(60分)卓球(フリ	
					T				T		13:50(30分)CSLive/ビューテ ムプロジェクト/ヒップライン(定						l			1	1	
:10(40分)ボディメイ	14:10(40分)CSLive/	1	14:10(40分)フィールビ	14:10(40分)エアサイク	†	14:00			t	14:10(40分) * クラブ	M)		14:10(30分)CSLive	14:10(40分)ヨガ・佐相	1	14:00	14:00(60分)キッズ体	14:10(40分)ZUMBA(t		1	
トレーニング・長井	14:10(40分)CSLive/ カラダデトックス[定員]		14:10(40分)フィールビ ラティス・佐々木[定員]	ルフィットネス/パワー		14.00			·	14:10(40 分) * クラブ 限定/バレトン・片倉 [定員]	·		フラエクササイズ[定	(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] [定員]	R)·木村[整理券]		14.00(40())7146.0718		
正理分」				フィア・灰井した貝」						[走興]			PLI	1			() ()		<u></u>	14:20(40分)ヨガ・阿佐 美[定員]	-	
						14:30					14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[定員]					14:30]	14:40(30分)ボッチャ [定員]	
						l [// MONINI DESC									1	LACRO.	
	15:10(40分)ヨガ・小林 【直】[定員]			15:10(40分)ボディコア		15:00					15:10(75分)パレエスク					15:00	15:00(60分)キッズ体	15:10(30分)CSLive/	1			
	【直】[定員]	ļ		バランス・花崎[定員]		-			 	 	ール[スクール]			 	+		15:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [定員]	フラエクササイズ[定	 	 		
				1		ļ .					1						LAC PRI	PLI				
5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス 7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				l	15:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO[定員]	
(ル)			クール]			1 2	ケール]						クール]									
İ					†	16:00	İ				1		İ			16:00				16:00(40分)オリジオ ルエアロ・浅野[定員]	-	1
ŧ		 		 	 		ł		 	 			ł	ļ				16:20(40分)エアサイク	 	ルエアロ・浅野[定員]	!	
									ļ									16:20(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・花崎[定員]			↓	
6:30(60分)キッズ体 『スクール (幼児・児	16:30(60分)阜塚(フリ 一)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児	16:30(60分)キッスタン 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				16:30(60分)キッズパ レエスクール[スクー		16:30(60分) キッス 体 育スクール(幼児・児	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		16:30		フイト・花畸[定員]				
置)[スクール]			童)[スクール]			3	童)[スクール]				ル]		童)[スクール]								16:50(40分)CSLive/	16:45(15分)ジムスモ ん筋膜ほぐし[定員]
						17:00	İ		T	17:00(60分)キッズヒッ	7		İ			17:00			*	17:00(40分)ヨガ・浅星	16:50(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[定員	17:10(15分)ジムスモ 株・水井(中島)
						1	t		 	17:00(60分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	'l		t				17:15(40分)シェイブパ			[定員]	1	N WELCH
7.00(e0 (\) + + #			17.00(e0 (\) + + #	17.00(e0/\\+		42.00	17.00(00 (入) ナップ 什				-		13.00(co (\) + + H	17.00(00/1) + + #11.		47.00	17:15(40分)シェイブパ ンブ・戸沢[定員]		17.40(15公)(17.7.7.4) 物別			
7:30(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	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						育スクール(児童)[ス	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		17:30			17:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	1		ļ
-/L]			クール]	1			クール]						クール]									
,				I		18:00	1		T		T		I	I		18:00	18:10(40分)ファイトア タックBEAT・戸沢[定			T	T	I
f		t		I			ł		t	1	t		i	I			タックBEAT・戸沢[定 員]		t	 	+	t
2.20(20 (A) 7 #F. W		+			+	10.00			+	 	 				ł	10.00			 		+	
3:30(30分)スポーツ -供個人塾[スクール		ļ			ļ	18:30			ļ		ļ					18:30					4	ļ
予約]																				L		
			19:10(40分)ZUMBA(19:10(40分)ヨガ・阿佐		19:00				19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド(定員)]		19:10(40分)CSLive/ ピラティス[定員]	1		19:00						
9:20(40分)コンビネー ・ョンエアロ・根岸[定			R)・関ロ[定員]	美[定員]		1			†	FDE MO			レフテイ人[正貝]	19:20(40分)エアサイク	1				İ	T	·	İ
/ョンエアロ・根岸[定	19:30(40分)7I IMP ^ /	†		I	19:40(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]	10-20			 		19:30(75分)パレエマク	1940(15分)ジムスモ/パキン	l	19:20(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・長井[定員]	}	10-20			 	 	 	
*	19:30(40分)ZUMBA(R)·浅野[定員]	ļ			ん筋トレ[定員]	10.00			 		19:30(75分)パレエスク ール[スクール]	スポール(定員)		- AZILACAS	ļ	10.00			ļ			ļ
		I							ļ		1				1							L
			20:10(40分)コンビネー			20:00				20:10(40分)シンブル エアロ・小川[定員]	1		20:10(40分)コンピネー			20:00						
:15(40分)コンピネー		1	ションエアロ・小川[定 員]	20:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・瀬下 [定員]					1	エノロ・小川に定員」			ションエアロ・山田[定 員]	20:20(30分)CSLive/X-CC RE TRAINING[定員]					1	1	1	1
):15(40分)コンビネー ・ョンステップ・根岸 を理券]	20:30(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER[定員]	t		(注前)		20:30			t	1			t	//outstand/self/		20:30			t	†	+	t
	バンフPOWER[定員]				4	_0.00			 						ł	20.00			 	+	+	
						LI			ļ											_		<u> </u>
1:10(40分)ファイトア rックBEAT・福田[整 服券]	21:10(40分)CSLive/		21:10(40分)シェイブパ	21:00(40分)卓球(フリ 一)[定員]	21:05(15分)ジムスモ/肩こり 予防・改善[定員]	21:00				21:10(40分) CSLive/ わせる!肥助維持が	/ 21:10(30分)CSLive/ HOTヨガ[定員]		21:10(40分)ファイトア タックPRO・花崎[定	1		21:00						
券]	シュールにファイベL正 員]	I	ンノ・網(上た貝)	/LERI					T	ンス[定員]	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		[員] /「八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八	T					T	T	T	T
		l			†	21:30			t	1			i	l	†	21:30			t	t	+	t
		ł		ł		-1.00			 	—						21.00				∤	+	
									1	I	I	1	I	1					1	1	1	1
																						_
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	ジムエリフ

作成日:2025/09/21 13:48:12