## セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休憩日です。 3日(月)、24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

## 2788± N

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	A2.1	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア					1 - 442-4		
								D0000	7	AAJJ4	BAJJA	ジムエリア	AASSA	BAタンオ	9A197		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
						09:00										09:00						
											T	[	T							T	T	T
40(10分)みんなで体操 + きいき脳体操[定員]						09:30										09:30				4		1
											1	l	1			1 1						1
0:10(40分)健康太極 (1:10(40分)健康太極 (1:10(40分)健康太極 (1:10(40分)健康太極 (1:10(40分)	00/30分(CSLive/メディカルフィットネス/ 血圧改善ストレッチ(定義)		10:10(40分)シンプル ステップ・新井【靖】[整	10:10(30分)ボディケア		10:00				10:00(40分)コンビネー	10:00(40分)ヒップホッ		10:10(40分)ヨガ・小林	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 4.次数を美(ナミ)	10:00	10:10(40分)CSLive/ ピラティス[定員]	10:00(60分)キッズ体		10:10(40分)CSLive 健康太極拳[定員]	/ 10:00(60分)キッズ体	
・中島[定典]			ステッフ・新井【靖】【登 理券】	ストレッチ・長井[定員]						」ションエアロ・塚本L整理券]	- 10:00(40分)ヒップホッ ブ・鈴木[定員]		【直】定員」	からだアクティフ [定員 ]	NAW BIEN		ヒラティス[定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール]	` <del> </del>	- 健康太極拳[定員]	/ 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール]	٠
103	2020分(CSL-lus/アイカルフィットネス/ 痛予的-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]	1	-	10:35(15分)ジムスモ/二の前 &胸引き締め[定員]	10:30				+		10:30(15分)ジムス: き締め[定員]
				<b>!</b>	助・収書(定員)					<del> </del>	<del> </del>	ざ締め(定員)		╉	を削引さ締め[定員]			ł	<b> </b>		-	ぎ締の[定員]
1:10(40分)シンブル 1:	1:10(40\(\cap{A})\(\sigma\) = \(\frac{1}{4}\) Grec	11:10(15分)ジムスモ/脚&お	11-10(40分) 大川 〇十	11:00(40分)ファンクショナルト		11.00				11:10(40分)ヨガ・佐相	11:00(40分)CSLive/ピラティ	ł	11:10(40分)7UMBA	11:00(40分)シンブル	<del> </del>	11.00	11:10(30分)シンブル	11:00(60分)キップは		11-10(40 公 ) / 5 7 —	ヨ 11-00(60分)キップは	
1:10(40分)シンブル 11 アロ・山田[整理券] e	[定員]	11:10(15分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]	11:10(40分)オリジナ ルエアロ・新井【靖】 [整理券]	レーニング・長井[定員]		11.00				[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]	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 ]	育スクール(幼児)[ス	ļ	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]	
			[聖祖秀]		11.40/15 (A) (C) (A Z / fr / fr / fr					-		ļ	-		J		1	9-NJ		-	9-70]	
		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								J		11:30		ļ			4	
												ļ							<b></b>			ļ
2:10(40分) * クラブ 12 【定/コアリズム・塚 し 【整理券】	2:10(40分)CSLive/ ati Lati[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)シェイプバ ンプ・瀬下[定員]	12:10(40分) * クラブ 限定/ポルド・ブラ・丸		12:10(40分)シェイブバ 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	12:05(50分)空手スク ール[スクール]	7	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	
k[整理券]											山[定員]		1				券]				クール]	
						12:30					<u> </u>				1	12:30					_	
																			1		1	
3:10(40分)オリジナ 1:	3:10(40分)ファイトア		13:10(40分)コンビネー	13:10(40分)ダンスファ		13:00				13:10(40分)ヨガ・片倉 [定員]	13:10(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[定員]	1	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	1	13:00	13:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [定員]	1	1	1		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] 身]	ij		ンコンエ / ロLOW・ <b>以</b> 本[定員]	13:10(40分)ダンスファ ン・阿部[定員]						[走興]			GOLD·木村[定員]	員]	1		育スシール[スシール] [定員]	13:15(30分)ヨガ・恵美 [定員]		13:20(40分)シンブノ エアロ・木村[定員]	ı	
						13:30				1			1			13:30		[定員]		エアロ・木村に定員」	13:30(60分)卓球(フリ	,
											13:50(30分)CSLive/ビューテ ムプロジェクト/ヒップライン(定								<del> </del>	-	(-)	
4:10(40分)ボディメイ 14	4:10(40分)CSL ive/		14・10(40分)フィールビ	14:10(40分)エアサイク		14-00				14:10(40分) * クラブ	4プロジェクト/ヒップライン(定		14·10(30分)CSL ive	14:10(40分)ヨガ・佐相		14:00	14:00(60分)キッズ体	14·10(40分)ZUMBA			┥	
4:10(40分)ボディメイ 14 トレーニング・長井 カ 整理券]	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 1	14:10(40分)エアサイク 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/バレトン・片倉 [定員]			フラエクササイズ[定 品]	(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]	`	14-20(40分)ヨガ・間を	<u>.</u>	
14分			1	21111 SKATLERS		14.00				LERI	14:20/20/110001	ļ	R	4		14.00	DC PLI		ļ	14:20(40分)ヨガ・阿伯 美[定員]	14.40/20 () ) #5 7	
						14:30					14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[定員]		<b></b>		<u> </u>	14:30			ļ		14:40(30分)ボッチャ [定員]	
													<b></b>									<b>4</b>
li	5:10(40分)ヨガ・小林 直】[定員]			15:10(40分)ボディコア バランス・花崎[定員]		15:00					15:10(75分)パレエスク ール[スクール]		<u> </u>			15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [定員]	15:10(30分) CSLive/ フラエクササイズ[定				ļ
											1						[定員]	員]				
5:30(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス 'ール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30 育ス	0(60分)キッズ体 (クール(幼児)[ス ・ル]						15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30				1	15:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO(定員]	+
-µ]			クール]			5-	/L]						クール]									
I.						16:00	ľ						I			16:00				- 16:00(40分)オリジュ ルエアロ・浅野[定員]	†	
Ī				İ			ľ						1					16:20(40分)エアサイク	7	TO TO TO CAST LE SE		1
6:30(60分)キッズ体 16 「スクール(幼児・児	6:30(60分)卓球(フリ		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児	16:30(60分)キッズダン		16:30 16:30	0(60分)キッズ体 クール(幼児・児				16:30(60分)キッズバ レエスクール[スクー		16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン ! ススクール[スクール]	1	16:30		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]	`		<b>-</b>	
【入グール(幼児・児 一	-)		育スクール(初光・光 童)[スクール]	ススクール[スクール]		童)[	(グール(初光・光)。 [スクール]				ル]		量)[スクール] 量)[スクール]	ススクール「スクール」		1 1		İ			16:50(40分)CS Live	/ 16:45(15分)ジムス
						17:00	į-			17:00(60分)キッズヒッ	7		t			17:00			<del>†</del>	17:00(40分)ヨガ・浅間	16:50(40分)CSLive/ エアサイクルフィットオ F ス/パワーライド[定員	17:10(15分)ジムス・
							<u> </u>			17:00(60分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	'		†				17:15(40分)シェイブパ	<b></b>		- [定員]	1	助・収割定則
7:30(60分)キッズ体			17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン		17-90 17-30	0(60分)キッズ体			1		ł	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン	<del> </del>	17-20	17:15(40分)シェイブパ ンブ・戸沢[定員]	<b></b>	17:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	81		+
7:30(60分)キッズ体 [スクール(児童)[ス 'ール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール[スクール]		育ス	0(60分)キッズ体 (クール(児童)[ス ・ル]						. 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]		17.00			き締め[定員]	<b>-</b>		
			)— <i>N</i> J				/ <sup>2</sup> ,				<b></b>		- 17.7%			40.00						·
ļ						18:00					<b></b>					18:00	18:10(40分)ファイトア タックBEAT・戸沢[定			<b>_</b>		
										ļ	<b>4</b>				<b>↓</b>		PLI .		<b></b>	<b></b>		<b></b>
8:30(30分)スポーツ -供個人塾[スクール 予約]						18:30					ļ	ļ	<b>_</b>			18:30		l		<b>_</b>		ļ
予約]																						1
			19:10(40分)ZUMBA( R)·関ロ[定員]	19:10(40分)ヨガ・阿佐 美[定員]		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]			19:00				1		
9:20(40分)コンビネー ョンエアロ・根岸[定			· m-mpc							- LERI				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]								
19	9:30(40分)ZUMBA( t)·浅野[定員]			I	19:40(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]	19:30					19:30(75分)パレエスク ール[スクール]	1940(15分)ジムスモ/パラン スポール[定員]	1	ライド・長井[定員]		19:30			T	T		1
l <sup>K</sup>	/ MATURES	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								1	10(0)-103			1					1	1	1	1
			20:10(40分)コンビネー ションエアロ・小川[定 員]	l		20:00				20:10(40 分)シンブル エアロ・小川[定員]	1		20:10(40分)コンビネー ションエアロ・山田[定 員]	1		20:00				1		1
0:15(40分)コンピネー			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]						エアロ・小川[定員]		t	<b>→</b> ンヨンエアロ・山田[定 員]	20:20(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING[定員]	1				†	†	-†	†
/ョンステップ - 規 巻 🖳	0:30(30分)CSLive/シェイブ シブPOWER[定員]			(定員)		20:30				†		l	t	(Realiting (1) and		20:30			†	<b>†</b>	+	<del> </del>
	ンノMOWER[定員]											<del> </del>			<del> </del>				<del> </del>	<del> </del>		+
1:10(40分)ファイトマッ	1:10(40 \( \o \) CSI : /		21-10(40分)シェイプ・ペ	21:00(40分)直接(コリ	21:05(15分)ジムスモ/車こい	21-00				21-10(40 (+) )C S! :	21:10(30 (4) C S I : (	<del> </del>	21:10(40分)ファイトマ	<del> </del>		21-00			+	+		+
1:10(40分)ファイトア 2: ックBEAT・福田[整 フ 長寿]	イールピラティス[定		シブ・瀬下[定員]	21:00(40分)卓球(フリ 一)[定員]	予防·改善[定員]	21:00				やせる!脂肪燃焼ダ	/ 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	ļ		21:00				<b>+</b>		<del> </del>
1771	u									ンへに戻り		ļ	~		<b>4</b>			ļ	ļ	<b>4</b>	4	<b></b>
		l <b> </b>		<b></b>		21:30			ļ		<b>4</b>			J	<b></b>	21:30			<b></b>	4	-	<b></b>
I				1					1			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

作成日:2025/10/27 14:24:24