

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)、26日(水)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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 | 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                              | 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 |    |
| 08:30 |                                  |                                |       |                                    |                                    |       | 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【晴】[整理券]       | 10:10(30分)ボディケアストレッチ・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【暑】[定員]                | 10:10(30分)CSLive/からだアクティヴ【定員】    | 10:10(15分)ジムスモ/からだ美ストレッチ【定員】         | 10:00                              | 10:10(40分)CSLive/ビラティス【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/ビラティス【定員】 | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】   | 10:00 |       |    |
| 10:30 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 10:30 |                                  |       |       | 10:40(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【定員】                 |                                      |                            | 10:40(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【定員】             |                                  | 10:30(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【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】             | 11:00(40分)オリジナルエアロ・新井【晴】[整理券]      | 11:00 |                                  |       |       | 11:10(40分)ヨガ・佐相【定員】                       | 11:00(40分)CSLive/セラピスト・Live【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                              | 11:10(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)ヨガ・阿佐美【定員】       | 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 |                                  |       |       | 11:40(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【定員】                 |                                      |                            | 11:40(15分)ジムスモ/からだ美ストレッチ【定員】          |                                  | 11:30(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【定員】            | 11:30                              |                               |                               |       |                            |                                 | 11:30 |       |    |
| 12:00 | 12:10(40分)＊クラブ限定/コナリズム・塚本【整理券】   | 12:10(40分)CSLive/Lati Lat【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・人見【定員】               | 12:10(40分)フィールビラティス・船川【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)家系スクール【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・榎本【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ンエアロLow・塚本【定員】  | 13:00 |                                  |       |       | 13:10(40分)ヨガ・片倉【定員】                       | 13:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING【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】     | 13:15(30分)ヨガ・直美【定員】           |       | 13:20(40分)シンプルエアロ・木村【定員】   | 13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児/小学生)【定員】 | 13:00 |       |    |
| 13:30 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 13:30 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            |                                       |                                  |                                      | 13:30                              |                               |                               |       |                            |                                 | 13:30 |       |    |
| 14:00 | 14:10(40分)ボディメイク/トレーニング・長井【整理券】  | 14:10(40分)CSLive/カラダアタック【定員】   |       | 14:10(40分)フィールビラティス・佐々木【定員】        | 14:10(40分)エアサイクラフトネス/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/プラスサイズ【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(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】   | 14:00 |       |    |
| 14:30 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 14:30 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP【定員】          |                                  |                                      | 14:30                              |                               |                               |       |                            |                                 | 14:30 |       |    |
| 15:00 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 15:00 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            | 15:10(75分)バレースクール【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/プラスサイズ【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(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】    |                                      | 15:30                              |                               |                               |       |                            |                                 | 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)卓球(フリー)              |       | 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)キッズダンススクール【スクール】           | 16:30                              |                               |                               |       |                            |                                 | 16:30 |       |    |
| 17:00 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 17:00 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            | 17:00(60分)キッズヒップホップスクール【スクール】         |                                  |                                      | 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                              | 17:15(40分)シェイバンプ・戸沢【定員】       |                               |       | 17:40(15分)ジムスモ/青春期・佐藤【定員】  | 17:30                           |       |       |    |
| 18:00 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 18:00 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            |                                       |                                  |                                      | 18:00                              | 18:10(40分)ファイトアタックBEAT・戸沢【定員】 |                               |       |                            |                                 | 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・榎本【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/エアサイクラフトネス/パワーライド・長井【定員】 |                                      |                            | 19:10(40分)CSLive/ビラティス【定員】            |                                  | 19:00                                | 19:20(40分)エアサイクラフトネス/パワーライド・長井【定員】 |                               |                               |       |                            | 19:00                           |       |       |    |
| 19:30 |                                  | 19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野【定員】      |       |                                    |                                    | 19:30 |                                  |       |       |                                           |                                      | 19:30(75分)バレースクール【スクール】    | 19:40(15分)ジムスモ/からだ美ストレッチ【定員】          |                                  | 19:30                                |                                    |                               |                               |       |                            |                                 | 19:30 |       |    |
| 20:00 |                                  |                                |       |                                    |                                    | 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・小川【定員】             | 20:00                              |                               |                               |       |                            |                                 | 20:00 |       |    |
| 20:30 | 20:15(40分)コンビネーションエアロ・榎本【整理券】    |                                |       | 20:10(30分)エアサイクラフトネス/パワーライド・瀬下【定員】 |                                    | 20:30 |                                  |       |       |                                           |                                      |                            |                                       |                                  | 20:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING【定員】 | 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/フィールビラティス【定員】 |       | 21:10(40分)シェイバンプ・瀬下【定員】            | 21:00(40分)卓球(フリー)【定員】              | 21:00 | 21:10(40分)CSLive/フィールビラティス【整理券】  |       |       | 21:10(30分)CSLive/HOTヨガ【定員】                | 21:10(30分)CSLive/フィールビラティス【定員】       |                            |                                       | 21:10(40分)ファイトアタックPRO・花崎【定員】     |                                      | 21:00                              | 21:10(40分)ファイトアタックBEAT・戸沢【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 |