

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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

< スタジオ >

曜日	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【晴】[整理券]	10:10(30分)ボディメイクストレッチ・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【晴】[定員]	10:10(30分)CSLive/からだアクティブ【定員】	10:00(15分)ジムスモ/からだストレッチ【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/健康太極拳【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										10:30(15分)ジムスモ/肩こり予防・佐藤【定員】	10:30						10:30(15分)ジムスモ/からだストレッチ【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【定員】		11:10(40分)オリジナルエアロ・新井【晴】[整理券]	11:00(40分)フックアップボディレニング・長井【定員】		11:00				11:00(40分)CSLive/セラピスト(Live)【定員】		11:10(40分)ヨガ・佐根【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)「パワー3」が阿佐美【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							11:30										11:40(15分)バランスボール【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)フォーレピラティス・梅川【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)変身スクール【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・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)ダンスフュージョンエアロ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】			13:20(40分)シンプルエアロ・木村【定員】		13:00(15分)ジムスモ/お腹引き締め【定員】	13:00	
13:30							13:30											13:30							13:30
14:00	14:10(40分)ボディメイク・小島【整理券】	14:10(40分)CSLive/からだデトックス【定員】		14:10(40分)オリジナルエアロ・佐々木【定員】	14:10(40分)オリジナルエアロ・佐々木【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・佐根【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(30分)ボッチャ【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【晴】[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)「レ」エスクール【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/フラエクササイズ【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
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(フット)【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)キッズバレースクール【スクール】	16:30(60分)キッズダンススクール【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							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	18:10(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		19:10(15分)ジムスモ/肩こり引き締め【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/エアロ・フットネス/リズムライド【定員】			19:10(40分)CSLive/ピラティス【定員】			19:00								19:00
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・佐藤【定員】	19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野【定員】					19:30								19:30(75分)「レ」エスクール【スクール】		19:30(40分)オリジナルエアロ・山田【定員】	19:40(15分)ジムスモ/からだストレッチ【定員】							19:30
20:00		20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め【定員】		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)コンビネーションエアロ・山田【定員】		20:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING【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/オリジナルピラティス【定員】		21:10(40分)シェイバンプ・瀬下【定員】	21:00(40分)卓球(フット)【定員】		21:00				21:10(40分)CSLive/ゆるぎない脂肪燃焼ダンス【定員】	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	