

## セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(日)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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

### <スタジオ>

曜日	月			火			水			木			金			土			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																						09:00			
09:30	09:40(10分)みんなで体操+ 「ひきだし体操」(定員)																09:30	09:40(10分)「ムネ・かんたん ムストレッチ」(定員)			09:30				
10:00	10:10(40分)健康太極拳 参・中島(定員)			10:10(40分)シンプル ステップ・新井(静)(整理券)			10:00(30分)ボディケ ストレッチ・長井(定員)			10:00(40分)コンビネー ションエアロ・榎本(監 理券)			10:00(40分)ヒップホッ プ・鈴木(定員)			10:00(30分)ヨガ・小林 健康体操・菊池(定員)			10:00(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)			10:00
10:30							10:40(15分)ジムスモ/肩こ り・腰(定員)						10:40(15分)ジムスモ/肩こ り・腰(定員)						10:30			10:30			
11:00	11:10(40分)シンプル ヨガ・山田(整理券)			11:10(40分)ヨガ・佐野 「ヨガヨガ」(定員)			11:10(40分)ヨガ・佐野 「ヨガヨガ」(定員)			11:00(40分)CSLive/ ピラティス(定員)			11:00(40分)ヨガ・小川(定 員)			11:00(30分)ヨガ・山田(監 理券)			11:00(40分)「ワニヨ ガ・阿佐美(定員)			11:00			
11:30							11:40(15分)バランスボール (定員)									11:40(15分)ジムスモ/パラ ンボール(定員)						11:30			
12:00	12:10(40分) * クラブ アリエアロ・木村(整理券)			12:10(40分)CSLive/ Lat(静)(定員)			12:10(40分)ZUMBA(R) 阿部(定員)			12:05(40分)シェイプ ン・腰下(定員)			12:10(40分) * クラブ アリエアロ・木村(整理券)			12:10(40分)シェイプ ン・人見(定員)			12:00(40分)オリジナ ルエアロ・山田(整理券)			12:00			
12:30																						12:30			
13:00	13:10(40分)オリジナ ルエアロ・保積(定員)			13:10(40分)コンビネー ションエアロ・木村・塙 (定員)			13:10(40分)ヨガ・片桐 (定員)			13:10(40分)CSLive/ X-CO RE FIGHTING(定 員)			13:10(40分) * クラブ アリエアロ・木村(整理券)			13:10(40分)ファイトア リエクス(定員)			13:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)( 定員)			13:00			
13:30																						13:30			
14:00	14:10(40分)ボディエ アロ・アーティスト タップ・長井(定員)			14:10(40分)コンビネー ションエアロ・木村・塙 (定員)			14:10(40分)ヨガ・アイク チ・木村(定員)			14:10(40分) * クラブ アリエアロ・木村(整理 券)			14:10(40分)CSLive/ ヒーリング(定員)			14:10(40分) * クラブ アリエアロ・木村(定 員)			14:00(40分)HOTヨガ・ 阿佐美(定員)			14:00			
14:30																						14:30			
15:00	15:10(40分)HOTヨガ 小林(監)(定員)			15:10(40分)ボディカ ラ・バランス・花崎(定 員)			15:10(40分) * フィット ネス・腰(定員)			15:10(30分)CSLive/ リズムCAMP(定員)			15:10(75分) * レエス クール(スクール)			15:10(60分)CSLive/ ヒーリング(定員)			15:10(30分)CSLive/ フエクササイズ(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(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)						15:30(40分)CSLive/ ファイブ・アーティス ト(定員)			15:30			
16:00																						16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 一)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 一)(スクール)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 一)(スクール)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 一)(スクール)			16:30(60分)キッズバ レエスクール(スクール)			16:30(60分)キッズダン ススクール(スクール)			16:20(40分)エアサー クル・アーティスト(定 員)			16:30			
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)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)			17:30(60分)キッズヒ ップススクール(ス クール)						17:30(60分)キッズダン ススクール(スクール)			17:10(40分)シェイプ BEAT・戸沢(定員)			17:30			
18:00																						18:00			
18:30	18:30(30分)スポーツ 子供個人(スクール)																					18:30			
19:00	19:10(5分)ジムスモ/青 中引(定員)			19:10(40分)ZUMBA(R) ・横口(定員)			19:10(40分)HOTヨガ 阿佐美(定員)			19:10(30分)CSLive/ ピラティス(定員)			19:20(40分)エアサー クル・アーティスト(定 員)			19:20(40分)CSLive/ ピラティス(定員)			19:00			19:00			
19:30	19:20(40分)コンビネー ションエアロ・根岸(定 員)			19:30(40分)ZUMBA(R) ・浅野(定員)																		19:30			
20:00	20:10(5分)ジムスモ/青 中引(定員)			20:10(40分)コンビネー ションエアロ・小川(定 員)			20:10(40分)HOTヨガ 阿佐美(定員)			20:10(60分)コンビネー ションエアロ・木村(定 員)			20:10(40分)エアサー クル・アーティスト(定 員)			20:10(40分)CSLive/ ピラティス(定員)			20:00			20:00			
20:30	20:15(40分)コンビネー ションステップ・根岸 ・横口POWER(定員)			20:30(5分)ジムスモ/青 中引(定員)			20:30(5分)エアサー クル・アーティスト(定 員)			20:30(5分)コンビネー ションエアロ・小川(定 員)			20:30(5分)ジムスモ/青 中引(定員)			20:30(5分)エアサー クル・アーティスト(定 員)			20:30						
21:00	21:10(40分)コンビネー ションエアロ・根岸(定 員)			21:10(40分)CSLive/ フィットBEAT・福田(整 理券)			21:10(40分)コンビネー ションエアロ・小川(定 員)			21:10(30分)CSLive/ ダンス(定員)			21:10(30分)CSLive/ ダンス(定員)			21:10(40分)フィット BEAT・花崎(定員)			21:00						
21:30							21:40(20分)卓球(フリ ー)(定員)															21:30			
22:00	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	火	月	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月				