

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(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 [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		
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【特】 【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【特】 【定員】	10:00(30分)ボールダンス・健康体操・菊池【定員】	10:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【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				10:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【定員】					10:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【定員】	10:30						10:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【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)オリジナルエアロ・Grace【定員】		11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【定員】	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井【特】 【整理券】	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・長井【定員】	11:00				11:00(40分)ヨガ・佐藤【定員】	11:00(40分)CSLive/セラピスト(Live)【定員】		11:10(40分)ZUMBA(エアロ・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)パワーヨガ・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】					11:40(15分)ジムスモ/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)HOT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・篠根【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)ダンスファンクショナル・阿部【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】					13:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【定員】	13:00	
13:30							13:30										13:30	13:15(30分)HOTヨガ・黒木【定員】			13:20(40分)シンプルエアロ・木村【定員】			13:30(60分)卓球(フリー)	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/ビューティーロジック/レッグライン【定員】		14:10(40分)フューエルピラティス・佐々木【定員】	14:10(40分)エアサイクラフト・長井【定員】		14:00				14:10(40分)＊クラブ限定/バレーボール・片倉【定員】			14:10(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング【定員】	14:10(40分)HOTヨガ・佐藤【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】					14:00	
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP【定員】						14:30				14:20(40分)ヨガ・阿佐美【定員】	14:00(30分)ポッチャ【定員】		14:30	
15:00		15:10(40分)HOTヨガ・小林【定員】		15:10(40分)ボディコア・花崎【定員】			15:00				15:10(75分)リ・エスクール【スクール】						15:00							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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO【定員】			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			16:20(40分)エアサイクラフト・花崎【定員】				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(40分)CSLive/エアサイクラフト・花崎【定員】	17:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ【定員】		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							18:00	
18:30	18:30(30分)スポーツ子供個人塾【スクール(来予約)】						18:30										18:30							18:30	
19:00							19:00							19:10(40分)CSLive/エアサイクラフト・花崎【定員】			19:00							19:00	
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・塚本【定員】	19:30(40分)ZUMBA(Ｒ)・浅野【定員】					19:30						19:30(75分)リ・エスクール【スクール】				19:30							19:30	
20:00							20:00				20:10(40分)コンビネーションエアロ・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)コンビネーションステップ・塚本【整理券】						20:30				20:15(30分)エアサイクラフト・花崎【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/ピラティス【定員】		21:10(40分)シェイバンプ・瀬下【定員】			21:00				21:10(30分)エアサイクラフト・花崎【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	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	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	曜日	