

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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(別途入会手数料・会費が必要です)【ヤクシヨン】・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	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	09:40(15分)みんなで体操♪ 『いいきか体操』(吉田)																											
10:00	10:10(40分)健康太郎 拳・中島(定員)			10:10(40分)シングル ストップ・新井(靖)・笠置 雅美(定員)	10:10(30分)ボディケア ストレッチ・吉池(定員)		10:00(40分)コンビニ ショニアエロ・坂本(定員)	10:00(40分)ヒップホップ ・鈴木(定員)		10:10(40分)ヨガ・小林 [直] (定員)	10:00(30分)ボートレッジ 健康体操・吉池(定員)		10:00(40分)CSLive/ ピラティス(定員)		10:00(40分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)	10:10(40分)CSLive/ 健康太郎(定員)		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)	10:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									
10:30				10:40(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)					10:40(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)																			
11:00	11:10(40分)シングル エアロ・山田(整理券)	11:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)	11:00(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)	11:10(40分)オリジン エアロ・新井(靖)・ 笠置(定員)	11:00(40分)ファンクショナル トレーニング・吉川(定員)		11:10(40分)ヨガ・佐相 [直] (定員)	11:00(40分)CSLive/ ピラティス(定員)	11:10(40分)シングル エアロ・木村(整理券)	11:10(40分)シングル エアロ・小川(定員)	11:00(30分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)	11:10(40分)バーサー 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)	11:10(40分)バーサー 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)											
11:30					11:40(15分)パラ NSポー ^ト ト(吉田)																							
12:00	12:10(40分)タカラブ 境尾(カリスマム・辰)	12:10(40分)CSLive/ タカラブ(辰)	12:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)	12:10(40分)ZUMBA(R) ・阿部(定員)	12:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)		12:00(40分)シップハ ンド・瀬下(定員)	12:10(40分)*シップハ ンド・瀬下(定員)	12:10(40分)シップハ ンド・人見(定員)	12:10(40分)フリーハ ンド・山(定員)	12:00(40分)オリジナ ルエアロ・山田(整理券)	12:05(30分)握手ス クール(スクール)		12:10(40分)キッズ体 育スクール(児童)(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)											
12:30																												
13:00	13:10(40分)オリジン アルエロ・保根(定員)	13:10(40分)フィットア ク(アロPRO・長井(定 員))	13:10(40分)コンビニエ ンス・アロLow・塙・ 阿部(定員)	13:10(40分)ダンスマ ニア・アロPRO・長井(定 員))	13:10(40分)ダンスマ ニア・アロLow・塙・ 阿部(定員)		13:10(40分)ヨガ・分倉 [直] (定員)	13:10(30分)CSLive/ K- CO RE FIGHTING(定員)	13:10(40分)*ヨガ・分倉 [直] (定員)	13:10(40分)フィットア ク(アロPRO・木村(定 員))	13:10(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	13:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)		13:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	13:20(40分)シングル エアロ・木村(定員)		13:00(60分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)											
13:30																												
14:00	14:10(40分)ホスピタ イ・トレーニング・長井 (整理券)	14:10(40分)CSLive/ タカラブ(辰)	14:10(40分)フィール ド・アロ(木村(定員))	14:10(40分)エアサイ ク(アロ・木村(定員))	14:10(40分)エアサイ ク(アロ・木村(定員))		14:10(40分)*カラブ 横尾(ハートン・片倉 [直] (定員))	14:10(30分)CSLive/ セーフティ・ロジック・レギュラ ー(吉田)	14:10(40分)エアサイ ク(アロ・木村(定員))	14:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)	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(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	14:20(40分)オリジナ ルエアロ・山田(整理券)		14:00(40分)オリジナ ルエアロ・木村(定員)		14:40(30分)ホッチャ (定員)									
14:30																												
15:00	15:10(40分)ヨガ・小林 [直] (定員)			15:10(40分)ボディエ アラント・花崎(定員)		15:10(40分)ヨガ・木村 [直] (定員)		15:10(75分)バレエスク ール(スクール)		15:10(75分)バレエスク ール(スクール)		15:10(80分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)		15:10(80分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)		15:10(80分)CSLive/ フラエクササイズ(定 員)		15:10(40分)オリジナ ルエアロ・木村(定員)		14:30(60分)卓球(フ リー)								
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(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(60分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)		13:20(40分)シングル エアロ・木村(定員)		13:30(60分)卓球(フ リー)										
16:00																												
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(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)キッズバ レエスクール(スクール)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(スク ール)		16:20(40分)エアサイ クル・ライトネス/リズム ライド・花崎(定員)		16:00(40分)オリジナ ルエアロ・浅野(定員)		16:00(40分)エアサイ クル・ライトネス/リズム ライド・花崎(定員)		16:30(40分)CSLive/ フラエクササイズ(定 員)		16:30(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)						
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)キッズバ レエスクール(スクール)		17:30(60分)キッズバ レエスクール(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)CSLive/ キッズダンス(花崎)		17:30(60分)ヨガ・浅野 [直] (定員)		17:40(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)								
18:00																												
18:30	18:30(30分)スポーツ 子供(乳人族)(スクール)			18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(スク ール)		18:10(40分)フィットア ク(タップBEAT・戸沢(定 員))		17:00(40分)ヨガ・浅野 [直] (定員)		17:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		17:00(40分)CSLive/ フラエクササイズ(花崎)		17:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)						
19:00	19:10(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)	19:10(40分)ZUMBA(R) ・岡口(定員)	19:10(40分)HOTヨガ・ ヨガ(定員)	19:10(40分)エアサイ ク(アロPRO・木村(定 員))	19:10(40分)エアサイ ク(アロPRO・木村(定 員))		19:10(35分)CSLive/ エアロ(アロPRO・木村(定 員))	19:10(40分)エアサイ ク(アロPRO・木村(定 員))	19:10(40分)エアサイ ク(アロPRO・木村(定 員))		19:20(40分)エアサイ クル・ライトネス/リズム ライド・長井(定員)		19:20(40分)エアサイ クル・ライトネス/リズム ライド・長井(定員)		19:00(40分)CSLive/ エアロ(アロPRO・木村(定 員))		19:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		19:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									
19:30	19:30(40分)コンビネ ーションエアロ・根井(定 員)	19:30(40分)ZUMBA(R) ・浅野(定員)					19:30(75分)バレエスク ール(スクール)																					
20:00	20:10(15分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)	20:10(40分)コンビネ ーションエアロ・小川(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)シングル エアロ・高橋(定員)	20:10(40分)シングル エアロ・高橋(定員)		20:10(40分)シングル エアロ・小川(定員)		20:10(40分)シングル 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)		20:10(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		20:00(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		20:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		20:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									
20:30	20:15(40分)コンビネ ーションエアロ・根井(定 員)	20:30(30分)CSLive/ シングル・スクール	20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)	20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)	20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)コンビネ ーションエアロ・小川(定 員)		20:30(30分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		20:30(30分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									
21:00	21:10(40分)フィットア ク(タップBEAT・福田(整 理券))	21:10(40分)CSLive/ フィットアク(タップBEAT・ 福田(整理券))	21:10(40分)シングル エアロ・高橋(定員)	21:10(40分)シングル エアロ・高橋(定員)	21:10(30分)パランス ホール・高橋(定員)		21:10(30分)パランス ホール・高橋(定員)		21:10(30分)CSLive/ HOTヨガ(定員)		21:10(40分)フィットア ク(タップPRO・花崎(定 員))		21:00(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		21:00(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		21:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		21:00(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									
21:30	21:40(20分)ボディエ アラント・花崎(定 員)	21:40(20分)CSLive/ ボディエアラント・花崎(定 員)	21:40(20分)シングル エアロ・花崎(定員)	21:40(20分)シングル エアロ・花崎(定員)	21:40(20分)シングル エアロ・花崎(定員)		21:40(20分)シングル エアロ・花崎(定員)		21:40(20分)シングル エアロ・花崎(定員)		21:40(20分)ボディエ アラント・花崎(定員)		21:30(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		21:30(40分)CSLive/ RE TRAINING(吉田)		21:30(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)		21:30(40分)ジムスモー ^{かんたん} ムストレッチ(吉田)									