

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
 20日(金)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 >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア		ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア	ASTAスタジオ	BSTAスタジオ	JAMエアア	
08:00							08:00										08:00							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[定員]	10:10(30分)ボディメイク・長井[定員]		10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・塚本[定員]	10:00(40分)ヒップホップ・鈴木[定員]		10:10(40分)ヨガ・小林[定員]	10:00(30分)ボールド健康体操・菊池[定員]	10:00(50分)ジムスモ/かんたむトレーニング[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/背中ストレッチ[定員]		10:30(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[定員]	10:30										10:30
11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・山田[定員]			11:00(15分)ジムスモ/基本技指導[定員]	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井[定員]	11:00(40分)フットボールトレーニング・長井[定員]	11:00	11:10(40分)ヨガ・佐藤[定員]	11:00(40分)CSLiveピラティス(Live)[定員]		11:00(40分)ZUMBAエアロ・木村[定員]	11:00(40分)シンプルエアロ・小川[定員]	11:00(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[定員]	11:00	11:10(30分)シンプルエアロ・山田[定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール		11:00(40分)CSLiveピラティス[定員]	11:00(40分)パーソナルトレーニング	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							11:30										11:30
12:00	12:10(40分)＊クラブ限定/コアリズム・塚本[定員]	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)シェイプアップ・瀬下[定員]	12:10(40分)＊クラブ限定/ボルド・プラ・丸山[定員]		12:10(40分)シェイプアップ・人見[定員]	12:10(40分)フォーレピラティス・相川[定員]		12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[定員]	12:05(50分)変身スクール		12:10(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)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・塚本[定員]	13:10(40分)フィットネススタック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・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)・GOLD・木村[定員]	13:10(40分)フィットネススタックBEAT・渋谷[定員]		13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			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)スクール		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[定員]	14:10(40分)CSLive/コミュニティダンス/レックライン[定員]		14:10(40分)フィットネス/エアサイズ/ボディメイク/ハイライド・長井[定員]	14:10(30分)エアサイズ/ボディメイク/ハイライド・長井[定員]		14:00	14:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・片倉[定員]					14:10(40分)HOTヨガ・佐藤[定員]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			14:20(40分)オリジナルエアロ・木村[定員]		14:00(30分)ポッチャ[定員]		14:00			
14:30							14:30							14:30										14:30
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林[定員]		15:10(40分)ボディコア/バランス・花崎[定員]			15:00	15:10(40分)CSLive/リズムCAMP[定員]					15:10(75分)レスキュースクール	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			15:10(30分)CSLive/フラクセラサイズ[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(40分)CSLive/フィットネス/フラクセラサイズ[定員]		15:30(60分)CSLive/フィットネス/フラクセラサイズ[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)スクール	16:30(60分)卓球(フリースクール)		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30	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	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			16:00(40分)オリジナルエアロ・浅野[定員]				16:30			
17:00							17:00	17:00(60分)キッズステップスクール(スクール)					17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール	17:00(60分)キッズダンススクール(スクール)			17:00(40分)CSLive/エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・花崎[定員]		17:00(40分)CSLive/エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・花崎[定員]		17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)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(幼児)スクール					17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			17:30(60分)オリジナルエアロ・浅野[定員]		17:30(60分)CSLive/エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・花崎[定員]		17:30			
18:00							18:00							18:00										18:00
18:30	18:30(30分)スポーツ子供用入塾(スクール)						18:30							18:30										18:30
19:00				19:10(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[定員]			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・関口[定員]	19:10(40分)HOTヨガ・阿佐美[定員]		19:10(40分)CSLive/エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド		19:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]	19:10(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[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]		20:10(15分)ジムスモ/背中ストレッチ[定員]	20:10(40分)コンビネーションエアロ・小川[定員]	20:10(30分)エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・長井[定員]	19:30	19:30(75分)レスキュースクール					19:30(40分)エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・長井[定員]	19:30(40分)エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・長井[定員]			19:30(40分)オリジナルエアロ・山田[定員]	20:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]		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)コンビネーションエアロ・山田[定員]	20:00										20:00
20:30	20:30(30分)CSLive/エアサイズ/フラクセラサイズ/ハイライド・長井[定員]						20:30							20:30										20:30
21:00	21:10(40分)フィットネススタックBEAT・福田[定員]	21:10(40分)CSLive/オリジナルピラティス[定員]		21:10(40分)シェイプアップ・瀬下[定員]			21:00	21:10(30分)バランスボール・松宮[定員]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ[定員]		21:10(40分)フィットネススタックPRO・花崎[定員]		21:00										21:00	
21:30							21:30							21:30										21:30