

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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			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		
08:00							08:00										08:00							08:00	
08:30							08:30										08:30							08:30	
10:00	10:10(40分)健康本 格・中島[定員]			10:10(40分)シンプル ヨガ・新井[講師] [整理券]	10:10(30分)ボディ ストレッチ・長井[定員]		10:00(40分)コンビ ネーション・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 [定員]		10:00(15分)ヨガ/かんた んストレッチ[定員]	10:00(40分)CS Live/ ZenYoga[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)CS Live/ 健康本格[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)CS Live/ ZenYoga[定員]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		10:00(15分)ヨガ/かんた んストレッチ[定員]	10:00(40分)CS Live/ ZenYoga[定員]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]
10:30							10:40(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]				10:40(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]				10:30(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]				10:30(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]				10:30(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]	10:30(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]	
11:00	11:10(40分)シンプ ルエアロ・山田[整理 券]			11:10(40分)ヨガ・Gra ce[定員]			11:10(40分)ヨガ・佐 藤[定員]	11:00(40分)CS Live/ロ イヤス・石井[定員]				11:00(40分)ZUMBA R・木村[整理券]	11:00(40分)シンプ ルエアロ・小川[定員]		11:10(40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)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]		11:00(15分)ヨガ/かん たんストレッチ[定員]	11:10(40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]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	
11:30																									11:30
12:00	12:10(40分)ダンス ファンク・塚本[整理 券]	12:10(40分)CS Live/ ピラティス[定員]		12:10(40分)ZUMBA R・木村[整理券]	12:10(40分)ヨガ・浅 野[定員]		12:10(40分)シェイブ バンプ・渋谷[定員]	12:10(40分) * クラ ブ限定/ボルド・ブ ラ・丸山[定員]				12:10(40分)シェイブ バンプ・人見[定員]	12:10(40分)フィ ットネス・相川[定 員]		12:00(40分)オリジ ナルエアロ・山田[整 理券]	12:05(50分)遊手ス クール[定員]		12:10(40分)ZUMBA R・木村[整理券]	12:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]					12:00(40分)オリジ ナルエアロ・山田[整 理券]	12:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]
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)フ ァイトアタク クPRO・長井[定 員]		13:10(40分)コン ビネーション エアロLow・ 阿部[定員]	13:10(40分)ダン スファンク・ 阿部[定員]		13:10(40分)ヨガ・ 青香[定員]	13:10(30分)CS Live/ X-CO RE・DANCING [定員]				13:10(40分) * ク ラブ限定/ZUMBA (R) GOLD・木 村[定員]	13:10(40分)フ ァイトアタク クBEAT・人見 [定員]		13:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	13:15(30分)ヨ ガ・重典[定員]		13:10(40分)フ ァイトアタク クBEAT・人見 [定員]	13:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		13:00(15分)ヨ ガ/かんたん ストレッチ[定 員]	13:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	13:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	13:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	
13:30																									13:30
14:00	14:10(40分)ボ ディメイク ・Lati Lat[定員]	14:10(40分)CS Live/Lati Lat[定 員]		14:10(40分)フ ィールド・佐 々木[定員]	14:10(40分)フ ィールド・佐 々木[定員]		14:10(40分) * ク ラブ限定/パレ ットン・青香 [定員]	14:00(30分)CS Live/ピラ ティス・木村 [定員]				14:10(40分)CS Live/エア ロサーキット [定員]	14:10(40分)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]	14:10(40分)Z UMBA R・木 村[整理券]		14:10(40分)フ ィールド・佐 々木[定員]	14:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		14:00(30分)ヨ ガ/かんたん ストレッチ[定 員]	14:10(40分)フ ィールド・佐 々木[定員]	14:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	14:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	
14:30																									14:30
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)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]		16:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	16:10(30分)CS Live/プラ エクスサイズ [定員]		16:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	16:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		16:00(30分)CS Live/プラ エクスサイズ [定員]	16:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	16:00(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]	
16:00																									16:00
18:30	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]			18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]				18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		18:20(40分)エ アロ・山田[整 理券]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	18:20(40分)エ アロ・山田[整 理券]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		18:00(40分)エ アロ・山田[整 理券]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	18:00(40分)エ アロ・山田[整 理券]	18:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]
17:00																									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 ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		17:15(40分)シ ェイブバンプ ・声沢[定員]	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]	17:15(40分)シ ェイブバンプ ・声沢[定員]	17:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		17:00(40分)エ アロ・山田[整 理券]	17:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	17:00(40分)エ アロ・山田[整 理券]	17:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]
17:00																									17:00
18:00																									18:00
18:30	18:30(30分)ス ポーツ子供 園入会[スクール 予約]																								18:30
19:00																									19:00
19:30	19:20(40分)コ ンビネーション エアロ・横 井[定員]	19:30(40分)Z UMBA R・ 横井[定員]		19:10(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	19:10(40分)Z UMBA R・ 関口[定員]	19:10(40分)ヨ ガ・阿部 [定員]	19:10(30分)CS Live/エア ロ・山田[整 理券]	19:10(30分)CS Live/エア ロ・山田[整 理券]				19:20(40分)CS Live/ ZenYoga[定 員]	19:20(40分)エ アロサーキ ット・長井 [定員]		19:00(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	19:10(40分)CS Live/ ZenYoga[定 員]	19:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	19:20(40分)エ アロサーキ ット・長井 [定員]	19:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		19:00(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	19:10(40分)CS Live/ ZenYoga[定 員]	19:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	19:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	
20:00																									20:00
20:30	20:15(40分)コ ンビネーション ステップ・横 井[整理券]	20:30(40分)フ ァイトアタク クBEAT・横 井[定員]		20:10(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	20:10(40分)コ ンビネーション エアロ・小 川[定員]		20:10(30分)エ アロサーキ ット・長井 [定員]	20:10(30分)エ アロサーキ ット・長井 [定員]				20:10(40分)シ ンプルエア ロ・山田[整 理券]	20:30(40分)フ ァイトアタク クPRO・花 崎[定員]		20:10(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	20:10(40分)コ ンビネーション エアロ・小 川[定員]	20:10(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	20:30(40分)フ ァイトアタク クPRO・花 崎[定員]	20:10(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]		20:10(15分)ジ ムスモ/有 形[講師] [整理券]	20:10(40分)シ ンプルエア ロ・山田[整 理券]	20:10(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	20:10(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	
21:00	21:10(40分)CS Live/ZenYoga [整理券]			21:10(40分)シ ェイブバンプ ・花崎[定員]			21:10(30分)CS Live/ボ ディメイク [定員]	21:10(30分)CS Live/ボ ディメイク [定員]				21:10(30分)CS Live/X-CO RE・TRAINING [定員]	21:10(30分)CS Live/X-CO RE・TRAINING [定員]		21:10(40分)CS Live/ZenYoga [整理券]	21:10(40分)シ ェイブバンプ ・花崎[定員]		21:10(30分)CS Live/ボ ディメイク [定員]	21:10(30分)CS Live/ボ ディメイク [定員]		21:10(30分)CS Live/X-CO RE・TRAINING [定員]	21:10(30分)CS Live/X-CO RE・TRAINING [定員]	21:10(40分)CS Live/ZenYoga [整理券]	21:10(40分)シ ェイブバンプ ・花崎[定員]	21:10(40分)CS Live/ZenYoga [整理券]
21:30																									21:30