

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年05月 -

0日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)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
	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)健康太極拳・中島[定員]			10:10(40分)シンプルエアロ・山田[整理券]	10:10(30分)デンマーク・新井[特] [整理券]		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]		10:00	10:10(40分)ヨガ・小林[特] [定員]	10:00(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ[定員]	10:00	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]	10:10(40分)CS Live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	10:10(40分)シンプルエアロ・山田[整理券]	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]	10:00
10:30							10:30	10:40(15分)ジムスモ/肩こり予防・斎藤[定員]			10:30	10:40(15分)ジムスモ/肩こり予防[定員]	10:30(15分)ジムスモ/肩こり予防[定員]	10:30										10:30
11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・山田[整理券]			11:00(15分)ジムスモ/肩こり予防[定員]	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井[特] [整理券]	11:00(40分)フットボールトレーニング・長井[定員]	11:00	11:10(40分)ヨガ・桜井[定員]	11:00(40分)CS Live ヒップホップ・鈴木[定員]		11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・木村[整理券]	11:00(40分)シンプルエアロ・小川[定員]	11:00	11:30(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)CS Live健康太極拳[定員]	11:30(40分)パーソナルトレーニング・斎藤[定員]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		11:30	11:40(15分)ジムスモ/肩こり予防[定員]	11:30(40分)パーソナルトレーニング・斎藤[定員]	11:30
12:00	12:10(40分)ダンスファン・塚本[整理券]	12:10(40分)CS Live/ボラテイス[定員]		12:10(40分)ZUMBA(R)・阿部[定員]	12:10(40分)ヨガ・浅野[定員]		12:00	12:10(40分)シェイプアップ・渋谷[定員]	12:10(40分) * クラブ限定/ボルド・プラ・丸山[定員]		12:00	12:10(40分)シェイプアップ・人見[定員]	12:10(40分)フォーレピンブ・木村[定員]	12:00	12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[整理券]	12:00(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(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)フィットネス・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・阿部[定員]		13:00	13:10(40分)ヨガ・片倉[定員]	13:10(30分)CS Live X-CORE TRAINING[定員]		13:00	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・長井[定員]	13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール[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]		13:30	13:30(60分)卓球(フリー)		13:30	
14:00	14:10(40分)ボディメイク・長井[整理券]	14:10(40分)CS Live/Labi Labi[定員]		14:10(40分)フィニッシュ・阿部[定員]	14:10(30分)エアサイズ・長井[定員]		14:00	14:10(40分) * クラブ限定/バレット・片倉[定員]		14:00	14:10(40分)CS Live/エアロサーキット[定員]	14:10(40分)ヨガ・桜井[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]		14:20(40分)フィットネス・長井[定員]	14:00(30分)ポッチャ[定員]		14:30			14:30	
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林[特] [定員]					15:00		15:10(75分)レスクエールスクール[スクール]		15:00			15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:10(30分)CS Live/フラエクササイズ[定員]					15:00	15:20(30分)CS Live/エアエクササイズ[定員]	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00
16:00							16:00				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)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	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	16:30(60分)キッズバレースクール[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [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)エアサイクルフィットネス・花崎[定員]					16:30	16:50(40分)CS Live/エアエクササイズ[定員]	16:40(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ[定員]	16:30	
17:00							17:00		17:00(60分)キッズステップボールスクール[スクール]		17:00			17:00							17:00	17:00(40分)ヨガ・浅野[定員]	17:00(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ[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	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)キッズダンススクール[スクール]					17:30			17:30	
18:00							18:00				18:00			18:00							18:00			18:00
18:30	18:30(30分)スポーツ子供園入塾[スクール] [予約]						18:30				18:30			18:30							18:30			18:30
19:00							19:00				19:00			19:00							19:00			19:00
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・塚本[整理券]			19:10(15分)ジムスモ/肩こり予防[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・関口[定員]	19:10(40分)ヨガ・阿部[整理券]	19:30		19:30(75分)レスクエールスクール[スクール]		19:30			19:30	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パーソナルトレーニング・長井[定員]	19:40(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ[定員]					19:30			19:30
20:00							20:00				20:00			20:00							20:00			20:00
20:30	20:15(40分)コンビネーションステップ・根岸[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)エアサイクルフィットネス/エアライド・花崎[定員]		20:30				20:30			20:30	20:30(40分)フィットネス・長井[定員]					20:30			20:30	
21:00	21:10(40分)CS Live/ZenYoga[整理券]			21:10(40分)シェイプアップ・花崎[定員]			21:00		21:10(30分)CS Live/ボディメイク・長井[特] [整理券]	21:10(30分)CS Live/HOTヨガ[定員]	21:00			21:00						21:00			21:00	
21:30		21:20(40分)卓球(フリー) [定員]					21:30				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		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	
	月			火				水			木			金				土			日			