

# セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年06月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24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) [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)健康本 争・中島[定員]			10:10(40分)シンプル ヨガ・新井[定員]	10:10(30分)ボディ 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[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(15分)ヨガ/かんた んストレッチ[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/ 健康本[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							10:30										10:30
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)オリジ ナルエアロ・長井[定員]		11:00	11:10(40分)ヨガ・佐 藤[定員]	11:00(40分)CS Live/ロラ リスLive[定員]		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	11:10(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・花崎[定員]	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)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・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・ブ ラ・丸山[定員]		12:10(40分)シェイ プアップ・人見[定員]	12:10(40分)フィ ットネス・相川[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)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	
12:30							12:30							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 イトアタック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]		13:00	13:10(40分)ヨガ ・青島[定員]	13:10(30分)CS Live/ X-CORE 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 イトアタックBEAT ・人見[定員]	13:00	13:00(60分)キ ッズ体育スク ール[定員]									13:00	
13:30							13:30							13:30										13:30
14:00	14:10(40分)ボ ディメイク・ニ コウ・長井[整理券]	14:10(40分)CS Live/ Lat Lat[定員]		14:10(40分)フィ ットネス・佐々 木[定員]	14:10(30分)エア サイズ・高橋・長 井[定員]		14:00	14:10(40分)クラ ブ限定/パレ ットン・青島 [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・佐藤[定員]		14:10(40分)ZUMBA (R)・木村[整理券]					14:00		
14:30							14:30							14:30										14:30
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)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	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		
16:00							16:00							16:00										16:00
17:00	17:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]			17:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]			17:00	17:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]					17:00	17:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]	17:00(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[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		
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	17:30(60分)キ ッズ体育スク ール(幼児)[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 ッズ体育スク ール(幼児)[ス クール]					17:30		
18:00							18:00							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							18:30										18:30
18:00							18:00							18:00										18:00
18:30	18:30(40分)コ ンビネーション エアロ・横田[定 員]	18:30(40分)ZUMBA (R)・横田[定員]		18:10(15分)ジ ムスモ/有 形[定員]	18:10(40分)ZUMBA (R)・関口[定員]	18:10(40分)ヨ ガ・阿部 [定員]	18:00	18:10(30分)CS Live/ エアロ フィットネス /スリムライ ド[定員]				18:00	18:20(40分)CS Live/ ZenYoga[定員]	18:20(40分)エ アサイズ・長 井[定員]		18:10(15分)ジ ムスモ/有 形[定員]							18:00	
19:00							19:00							19:00										19:00
20:00	20:15(40分)コ ンビネーション ステップ・横 田[整理券]	20:30(40分)ファ イトアタック BEAT・横田[定 員]		20:10(15分)ジ ムスモ/有 形[定員]	20:10(40分)コ ンビネーション エアロ・小川 [定員]		20:00	20:10(40分)シ ンプルエアロ ・小川[定員]				20:00	20:10(40分)コ ンビネーション エアロ・山田 [定員]									20:00		
20:30							20:30							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・ニ コウ[定員]	21:10(30分)CS Live/ HOTヨガ[定員]		21:10(30分)CS Live/ X-CORE TRAINING [定員]	21:00	21:10(30分)CS Live/ ZenYoga[定員]										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		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	