

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

12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 >

月						火						水						木						金						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	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	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	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												
09:00							09:00																09:00							09:00																		
09:30							09:30																09:30							09:30																		
10:00	10:10(40分)健康本格 拳・中島[定員]			10:10(40分)シンプル ステップ・新井[増][定 員]	10:10(30分)ボディケア 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]	10:00(15分)ジムスモ・青木 [増][増員の定員]	10:10(40分)ヨガ・小林 [増][定員]		10:00(15分)ジムスモ・藤橋 [増][増員の定員]	10:00	10:10(40分)CSLive/ 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)CSLive/ 健康本格拳[定員]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:00																			10:00						
10:30							10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30			10:30				10:30				10:30				10:30				10:30		
11:00	11:10(40分)シンプル エアロ・山田[定員]	11:10(40分)ヨガ・ブレ イス[定員]	11:00(15分)ジムスモ・藤本 [増][増員の定員]	11:10(40分)オリジナ ルエアロ・新井[増][増][増員の定員]	11:00(40分)フットサル トレーニング・長井[増][増員の定員]		11:00				11:10(40分)ヨガ・佐橋 [定員]	11:00(40分)CSLive/ ピラティス[定員]	11:10(40分)ZUMBA(R)・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・ほり め[増][増員の定員]	11:00	11:10(30分)シンプル ステップ・山田[定員]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		11:10(40分)「パー グ」阿佐美[定員]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	11:00																					11:00				
11:30							11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30			11:30				11:30				11:30				11:30				11:30		
12:00	12:10(40分)ダンスフ ァン・塚本[定員]	12:10(40分)CSLive/ Pilates Shape[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)フィールビ ラティス・柏川[定員]		12:00(30分)シェイバ ンプPOWER・人見 [定員]	12:00	12:00(40分)オリジ ナルエアロ・山田[定員]	12:00(50分)変手スク ール[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(児童)[ス クール]	12:00																						12:00			
12:30							12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30			12:30				12:30				12:30				12:30				12:30		
13:00	13:10(40分)オリジ ナルエアロ・佐藤[定員]	13:10(40分)フットサ ルPRO・長井[定員]		13:10(40分)コンビネー ションエアロ・長井[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)Down Up Core・佐々木[定 員]		13:10(40分)＊クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLO・木村[定員]		13:10(40分)フットサ ルPRO・長井[定員]	13:00	13:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]																												13:00		
13:30							13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30			13:30				13:30				13:30				13:30				13:30		
14:00	14:10(40分)ボディ トレーニング・長井 [定員]	14:10(30分)CSLive/ Z-CORE DANCING[定 員]		14:10(40分)フィール ビラティス・佐々木[定 員]	14:10(40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]		14:10(30分)CSLive/ エアロサーキット[定 員]		14:10(30分)フアラ クサイズ[定員]	14:10	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[定員]		14:20(40分)フットサ ルPRO・長井[定員]																									14:00			
14:30							14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30			14:30				14:30				14:30				14:30				14:30		
15:00							15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00			15:00				15:00				15:00				15:00				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	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																													15:30	
16:00							16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				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・児 童)[スクール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[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)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズバ レダンススクール[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	16:30																														16:30
17:00							17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00			17:00				17:00				17:00				17:00				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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30																														17:30
18:00							18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00			18:00				18:00				18:00				18:00				18:00		
18:30	18:30(30分)スポー ズ子供個人塾[ス クール]						18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30			18:30				18:30				18:30				18:30				18:30		
19:00							19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				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[定員]	19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野[定員]		19:30(40分)ZUMBA(R)・関口[定員]	19:10(40分)ヨガ・阿 佐美[定員]		19:30				19:30				19:30(75分)「レ」エ スクール[スクール]				19:30				19:30				19:30			19:30				19:30				19:30				19:30				19:30		
20:00							20:00				20:00				20:10(40分)コンビ ネーションエアロ・小 川[定員]				20:00				20:00				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・橋 本[定員]	20:30(40分)フット サルBEAT・橋田[定 員]					20:30	20:15(30分)エアサイ ズ・長井[定員]			20:30				20:15(30分)「レ」エ スクール[スクール]				20:30				20:30				20:30			20:30				20:30				20:30				20:30				20:30		
21:00	21:10(40分)CSLive/ ZenYoga[定員]			21:10(40分)シェイバ ンプ・花崎[定員]			21:00	21:10(30分)CSLive/ Z-CORE FRONT[定 員]			21:10(30分)CSLive/ HOTYOGA[定員]				21:10(30分)CSLive/ HOTYOGA[定員]				21:00				21:00				21:00			21:00				21:00				21:00				21:00				21:00		
21:30							21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30			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		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												
曜日	月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日									