セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞

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	
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30	09:45(15分)みんなで体操			09:45(10分)みんなで体操[定員]			09:30										09:30			09:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]				09:30
10:00	10:10(40分)健康太極拳・中島[定員]	09:55(20分)CSLive メディカルフィットネス・ロコモ予防・改善[定員]		10:10(40分)シンプルステップ・新井【靖】[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/背中引き締め[定員]	10:10(40分)ヨガ・小林【直】[定員]		10:00(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[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		10:05(20分)CSLive メディカルフィットネス・筋&自律神経ストレッチ[定員]				10:40(15分)ジムスモ/足裏ほぐし[定員]	10:30										10:30						10:30(15分)ジムスモ/背中引き締め[定員]	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・グレイス[定員]	11:10(15分)ジムスモ/はじめてピラティス[定員]	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井【靖】[定員]	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・長井[定員]	11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[定員]	11:00				11:10(40分)ヨガ・佐相[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	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)パワーヨガ・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
11:30							11:30									11:40(15分)ジムスモ/足裏ほぐし[定員]	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)シェイプバンプ・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)フィールピラティス・粕川[定員]	12:20(30分)シェイプバンプPOWER・人見[定員]		12:00	12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[定員]	12:05(50分)空手スクール[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
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・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)Down-Up Core・佐々木[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[スクール][定員]	13:15(30分)ヨガ・恵美[定員]		13:20(40分)シンプルエアロ・木村[定員]	13:30(60分)スタジオ開放	13:00(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善[定員]	13:00
13:30							13:30					13:50(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]					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(20分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]		14:10(40分)フィールピラティス・佐々木[定員]	14:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長井[定員]		14:00				14:10(40分)＊クラブ限定/パレトン・片倉[定員]			14:10(30分)CSLive/フラエクササイズ[定員]	14:10(40分)ヨガ・佐相[定員]		14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][定員]	14:10(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]		14:20(40分)ファイトアタックBEAT・渋谷[定員]			14:00
14:30							14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					14:30					14:40(30分)ボッチャ[整理券]		14:30
15:00		15:10(40分)ヨガ・小林【直】[定員]					15:00					15:10(75分)バレエスクール[スクール]					15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][定員]	15:10(30分)CSLive/Pilates Shape[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					15:20(30分)CSLive/フラエクササイズ[定員]	15:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	15:30
16:00							16:00										16:00				16:00(40分)オリジナルエアロ・浅野[定員]			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(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・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		16:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・花崎[定員]			16:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	16:45(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[定員]	16:30
17:00							17:00				17:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]						17:00	17:15(40分)シェイプバンプ・戸沢[定員]			17:00(40分)ヨガ・浅野[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(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	18:10(40分)ファイトアタックBEAT・戸沢[定員]		18:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[定員]				18:00
18:30	18:30(30分)スポーツ子供個人塾[スクール][予約]						18:30										18:30							18:30
19:00			19:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・関口[定員]	19:10(40分)ヨガ・阿佐美[定員]	19:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]		19:10(15分)ジムスモ/脚&お尻引き締め[定員]	19:05(40分)CSLive/ZenYoga[定員]			19:00							19:00
19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・根岸[定員]	19:30(40分)ZUMBA(R)・浅野[定員]					19:30					19:30(75分)バレエスクール[スクール]			19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長井[定員]		19:30							19:30
20:00				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(40分)コンビネーションエアロ・山田[定員]			20:00							20:00
20:30	20:15(40分)コンビネーションステップ・根岸[定員]	20:30(40分)ファイトアタックBEAT・福田[定員]	20:40(15分)ジムスモ/バランスボール[定員]		20:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・花崎[定員]	20:40(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[定員]	20:30						20:40(15分)ジムスモ/この筋&胸引き締め[定員]		20:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]		20:30							20:30
21:00	21:10(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	21:20(40分)スタジオ開放		21:10(40分)シェイプバンプ・花崎[定員]			21:00				21:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ[定員]		21:00(40分)ファイトアタックPRO・花崎[定員]			21:00							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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/10/17 17:18:49