セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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

<プール>

< 7-	// /			火	曜日		*	1 ;	k		±	曜日		Ł		B	曜日
	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール		スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール		スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		09:00(60分)キッズスイミング - スクール(児童)[スクール]		09:00
09:30					00.20			- 09:15(90分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]				00.20			-		00.20
09:30			09:45(30分)パーソナルスィ ムレッスン[セッション]	1	08.30						-	- 08:30			-	ļ	- 09:30
10:00			ムレッスン[セッション]		10:00			-		10:00(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]	7	10:00	10:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		10:00(60分)キッズ コーディネーション スイミング[スクー ル(児童)[スクー		10:00
1	0:20(30分)初級平泳ぎ・木		10:20(30分)スイムトレーニン グ・人見	·						. ムレッスン[セッション]		-	スクール(幼児)[スクール]		- スィミング[ズグー ル (売童)[父グール]		1
10:30	r		グ・人見	10:30(30分)アクアウォーク・ 稲葉	10:30				10:30(30分)アクアウォーク& トレーニング・木下	. 10:30(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]	10:30(30分)アクアウォーク 稲葉	10:30		10:40(30分)初級平泳ぎ・和 華	1		10:30
11:00	1:00(60分)成人スイミングス フール(上級)・新井[スクー レ]		11:10(40分)ベビースイミンク スクール[スクール]	「11:10(30分)アクアピクス・小 林【浩】	11:00					11:00(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]	′11:10(30分)アクアダンス・3 池	11:00	11:10(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	11.00(00 (1) 7.575 1	11:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		11:00
11:30	יע	11:30(30分)アクアダンス・人	-		11:20							11-90		11:20(30分)アクアウォーク・ 稲葉			11-90
11.50		見			11.50			-		11:50(30分)スイムトレーニン	,	- 11.50			†		- 11.50
12:00	2:10(30分)スイムトレーニン ブ・人見		12:00(30分)水泳入門・稲葉	12:00(40分)スキンダイビング	12:00			†		グ・菊池	 	12:00	12:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		12:00(30分)スポーツ子供値 - 人塾[スクール]		12:00
1	7・人見			*長开								-	スクール(幼児)[スクール]				1
12:30				12:40(80分)スキンダイビング フリーコース	12:30							12:30			12:30(180分)ハッピーファミリ ーアワー		12:30
	2:50(30分)中級パタフライ・ 南池		12:50(30分)初級パタフライ・ 人見					-							1		
13:00				4	13:00			13:05(30分)初級背泳ぎ・瀬 下	13:00(30分)フィン&パドルフ リーコース			13:00	13:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]				13:00
13:30	3:30(30分)パーソナルスイ		13:30(30分)パーソナルスィ	-	13-30			- 13:35(30分)パーソナルスイ	13:30(60分)スキンダイビング	13:30(30分)パーソナルスイ	1	13-30					13-30
10.00	3:30(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		13:30(30分)パーソナルスィ ムレッスン[セッション]		10.00			13:35(30分)パーソナルスイ - ムレッスン[セッション]	13:30(60分)スキンダイビング フリーコース	13:30(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		- 10.00			-		- 10.00
14:00			14:00(60分)成人スイミングス クール(中級)・新井[スクー		14:00			14:05(30分)パーソナルスイ		14:00(60分)成人スイミングス		14:00	14:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		1	14:00(30分)パーソナルスィ ムレッスン[セッション]	14:00
ľ			ル]					ムレッスン[セッション]		クール(中級)・新井[スクー ル]		-	スクール(光里)[スクール]			ムレッスン[セッション]	
14:30]		14:30]		14:30					14:30
			45.00(00 (\) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \								_		1500(00(\)\tau	15 10/45/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		45.00(00()) A OULA - ODL A O	
15:00			15:00(30分)パーソナルスィ ムレッスン[セッション]		15:00						_	15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	15:10(45分)アクアピクス・脚 塚		15:00(30分)AQUA SPLAS H·瀬下	15:00
15:30	5:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	<u> </u>	15:30			15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	I	15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	·	15:30			15:40(30分)中級クロール・人		15:30
,	スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]		-			スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]		-			見		-
16:00			1		16:00			1		1		16:00	16:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]				16:00
												1	スクル(児童パスクル)		16:20(30分)スイムトレーニン グ・人見		1
16:30	6:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミンク スクール(児童)[スクール]		16:30			16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30					16:30
17.00					17.00					<i>[]</i>		17.00				17.00(e04) 7 + 1.8 / F 1.8	17.00
17:00	•				17:00							- 17:00				17:00(60分)スキンダイビンク フリーコース	17:00
17:30	7:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	1	17:30			17:30(60分)キッズスイミング エスクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	 	17:30			 	1	17:30
1	スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		-			スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		-				1	
18:00	İ		1		18:00]		1		18:00					18:00
18:30	8:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		18:30(30分)スポーツ子供値 人塾[スクール][予約]		18:30					18:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		18:30					18:30
19:00	•			.	19:00				19:00(30分)アクアウォーク・ 大久保(春)	+		19:00					19:00
10.00									大久保(春)			-					1.0.00
19:30					19:30			19:30(60分)成人スイミングス			19:30(30分)アクアダンス・	19:30					19:30
								クール(中級)・新井[スクール]			ж						1
20:00					20:00			_		20:00(45分)目指せマスター ズ・片岡		20:00					20:00
00.00					00.00			-				00.00			_		
20:30					20:30			-		-	-	20:30				 	20:30
21:00			21:00(60分)フィン &パドルフ	7 21:00(60分)スキンダイビング フリーコース	21:00			21:10(30分)パーソナルスイ		21:00(60分)フィン &パドルフ	7 21:00(60分)スキンダイビング フリーコース	21:00					21:00
			リーコース	フリーコース				ムレッスン[セッション]		リーコース	フリーコース				†	İ	
21:30			1		21:30]		21:30					21:30
	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	100	スイミングプール	オ	スイミングプール	フィットネスプール t	スイミングプール	フィットネスプール	100 17	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	100 100
		1		*	阿里 日		小		N		w.	1 PE 12				R	