## セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休館日です。 3日(月)、24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−.	1	1		k	<b>1</b>		*	1 :	k	Ι .	•	贈日		<u>.</u>		B .	
	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
								09:15(90分)キッズスイミング - スクール(幼児)[スクール]									
09:30			00.45(204) (5-14+11-7-4	1	09:30							09:30					09:30
10-00			09:45(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		10:00					10:00(30分)パーソナルスイ	7	10-00	10:00(60分)キッズスイミング		10:00(60分)キッズ 10:00(60分)キッズ		10-00
10.00	):20(30分)初級クロール・木		10:20(30分)スイムトレーニン	,	10.00					10:00(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		- 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 スイミング[スクー ル]		- 10.00
10:30			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	10:30	•	10:40(30分)初級バタフライ・ 稲葉			10:30
-				福葉				-	トレーニング・木下	ムレッスン[セッション]	福葉			福莱			1
11:00	1:00(60分)成人スイミングス ール(上級)・新井[スクー		11:10(40分)ベビースイミング	「11:10(30分)アクアビクス・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	11:00	11:10(40分)ベビースイミング スクール[スクール]		11:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		11:00
íι	,]		A) 10(A) 101	A-17-17						AD ) N D [ E ) D 3 D ]	76			11:20(30分)アクアウォーク・ 稲葉	X		1
11:30		11:30(30分)アクアダンス・人見			11:30							11:30					11:30
			100000000000000000000000000000000000000							11:50(30分)スイムトレーニング・菊池	, 				10 00(00 () ) = 10 7 # m		-
12:00 12	2:10(30分)スイムトレーニン ・人見		12:00(30分)水泳入門·稲葉	12:00(40分)スキンダイビング ・長井	12:00							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)スポーツ子供個 人塾[スクール]		12:00
12:30				12:40(80分)スキンダイビング	12:30							12:30			12:30(180分)ハッピーファミリ		12:30
12	2:50(30分)中級クロール・菊		12:50(30分)初級背泳ぎ・人	フリーコース	12.00							- 12.00			12:30(180分)ハッピーファミリ ーアワー		-
13:00			- 見		13:00			13:05(30分)初級平泳ぎ・瀬	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
				1				- 1	リーコース			-	スクール(児童)[スクール]				1
13:30	3:30(30分)パーソナルスイ レッスン[セッション]		13:30(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		13:30			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]		13:30					13:30
	(0)//0[[[]]]								), <u> </u>			1					
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 ムレッスン[セッション]		14:00(60分)成人スイミングス クール(中級)・新井[スクー		14:00	14:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]			14:00(30分)パーソナルスィ ムレッスン[セッション]	14:00
			II					-		<i>I</i> L]							
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00			15:00(30分)パーソナルスイ	<u></u>	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・飯	1	15:00(30分)AQUA SPLAS	15-00
10.00			15:00(30分)パーソナルスイ ムレッスン[セッション]		10.00					<b></b>	<del> </del>	- 10.00	スクール(児童)[スクール]	塚		H·瀬下	10.00
15:30 15	5:30(60分)キッズスイミング 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]		15:30			- 15:30(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]	1	15:30			15:40(30分)中級背泳ぎ・人		15:30
^	グール(幼児)[スグール]		スクール(幼児)(スクール)		-			スクール(初児)(スクール)		スクール(幼児)(スクール)		-			見		-
16:00			İ		16:00			1		İ		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
															16:20(30分)スイムトレーニン グ・人見		]
16:30 16	3:30(60分)キッズスイミング クール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング 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(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30					16:30
														17.10/20 (4) 7 (2) 17.10/20(4) 7 + 2			
17:00					17:00			-				17:00		17:10(30分)フィン スイム・(奇)新井 ダイピング・(偶) 新井		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		17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	<del> </del>	17:30			17:30(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]		17:30					17:30
۸	7:30(60分)キッズスイミング 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]			17:50(30分)初級平泳ぎ・新				.,,,,,,
18:00			†		18:00			-1		1		18:00	. 井				18:00
			İ					-		İ		-					1
18:30	3:30(60分)キッズスイミング クール(児童)[スクール]		18:30(30分)スポーツ子供個 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]	r	18:30					18:30
				<b>_</b>				<u> </u>		1							
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					10.00			19:30(60分)成人スイミングス			19:30(30分)アクアダンス・,	10.00					10.00
19:30			<b>}</b>		18:30					<b> </b>	見	19:30	<b> </b>		<b> </b>	<del> </del>	19:30
20:00					20:00			-[ -		20:10(45分)目指せマスター ズ・片岡		20:00					20:00
								-		ズ・片岡		-					
20:30			t	<b>†</b>	20:30			- 20:40(30分)中級平泳ぎ・新 +		1		20:30					20:30
21:00			21:00(60分)フィン &パドルフ リーコース	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)パーソナルスイムレッスン・ 新井[セッション]		21:00(60分)フィン &パドルフ リーコース	7 21:00(60分)スキンダイビング フリーコース	21:00					21:00
			ļ	[						ļ ··	[						1
21:30					21:30							21:30					21:30
		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	7 ml 477 "	
腰目	スイミングプール	ノイットネ人ノール	スイミングノール	火	<b>國</b> 日	スイミングノール	水		フィットネスフール k		ライットネスプール 会	100円	スイミングフール		スイミングノール	フィットネスプール	B E
-				^	70.0		***	· · · · · · · ·	17		_	-	-				