

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、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

<プール>

曜日	月	火	水	木	金	曜日	土	日	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			
09:00									09:00		
09:30									09:30		
10:00		09:45(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション] 10:20(30分)初級バタフライ・木下		09:15(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		10:00(30分)バ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・稻葉		09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		09:00	
10:30		10:30(30分)スイムトレーニング・人見		10:30(30分)アクアウォーク&トレーニング・木下		10:30(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション] 11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		10:00	
11:00		11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・新井[スクール]	11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)アクアピクス・小林[浴]		11:00(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション] 11:50(30分)スイムトレーニング・菊池		11:00(60分)ベビースイミングスクール(児童)[スクール]		11:00	
11:30		11:30(30分)アクアダンス・人見				11:30(30分)フィン&ハドルフリーコース		11:20(30分)アクアウォーク・稻葉		11:30	
12:00		12:10(30分)スイムトレーニング・人見	12:00(30分)泳入・稻葉	12:00(40分)スキンダイビング・長井		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)スポーツ供給人室[スクール]		12:00	
12:30				12:40(80分)スキンダイビングフリーコース				12:30(180分)ハッピーファミリーアワー		12:30	
12:50		12:50(30分)中級背泳ぎ・菊池	12:50(30分)初級平泳ぎ・人見								
13:00										13:00	
13:30		13:30(30分)バ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[スクール]		13:30(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション] 14:05(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション]		13:35(30分)バ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[スクール]		13:30(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション] 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)バーソナルスイムレッスン[セッション]	14:00
14:00										14:30	
14:30											
15:00		15:00(30分)バーソナルスイムレッスン[セッション]							15:00(30分)AQUA SPLASH H・瀬下	15:00	
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]		15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		15:30(45分)アクアピクス・飯塚		15:30	
16:00										16:00	
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		16:30	
17:00								17:00	17:10(30分)フィン&ハドルフリーコース		
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		17:30	17:00(60分)スキーダイビングフリーコース	17:00	
18:00								18:00		18:00	
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				18:30	
19:00						18:30(30分)アクアウォーク・大久保(春)		19:00		19:00	
19:30						19:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・新井[スクール]		19:30(30分)アクアダンス・人見		19:30	
20:00								20:00		20:00	
20:30						20:40(30分)中級バタフライ・新井		20:30		20:30	
21:00						21:00(60分)フィン&ハドルフリーコース		21:00(60分)フィン&ハドルフリーコース		21:00	
21:30						21:00(60分)スキンダイビングフリーコース		21:30		21:30	
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	
月	火	水	木	金	木	土	日	月	火	水	