

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 >

	月		火		曜日	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	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					09:30			09:15(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]				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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	10:00	
10:20	10:20(30分)初級バタフライ・木下		10:20(30分)スイムトレーニング・人見															
10:30				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)初級クロール・稲葉			10:30	
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)アクアビクス・小林【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(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・菊池	11:00	11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		11:00	
11:30		11:30(30分)アクアダンス・人見			11:30							11:30		11:20(30分)アクアウォーク・稲葉			11:30	
12:00	12:10(30分)スイムトレーニング・人見		12:00(30分)水泳入門・稲葉	12:00(40分)スキnda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)スポーツ子供館入館[スクール]		12:00	
12:30				12:40(80分)スキnda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	
13:00	12:50(30分)中級青泳ぎ・菊池		12:50(30分)初級平泳ぎ・人見		13:00			13:05(30分)初級クロール・瀬下	13:00(30分)フィン&バドルフリーコース			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	13:30(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nda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	
14:00			14:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・新井[スクール]		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[スクール]		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)パーソナルスイムレッスン[セッション]	14:00	
14:30					14:30							14:30					14:30	
15:00			15:00(30分)パーソナルスイムレッスン[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)アクアビクス・飯塚		15:00(30分)AQUA SPLASH・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			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			15:40(30分)中級平泳ぎ・人見		15:30	
16:00					16:00							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	
16:30	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(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			16:20(30分)スイムトレーニング・人見		16:30	
17:00					17:00							17:00		17:10(30分)フィン・スイム・(菊)・新井			17:00(60分)スキndaイビングフリーコース	17:00
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(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	
18:00					18:00							18:00	17:50(30分)初級青泳ぎ・新井				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(30分)スポーツ子供館入館[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(香)				19:00					19:00	
19:30					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					19:30	
20:00					20:00					20:10(45分)目指せマスターズ・片岡		20:00					20:00	
20:30					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&バドルフリーコース	21:00(60分)スキnda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&バドルフリーコース	21:00(60分)スキndaイビングフリーコース	21:00					21:00	
21:30					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		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		
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	