

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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 [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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	日		曜日			
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	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	曜日	スイミングプール	フィットネスプール	曜日	スイミングプール	フィットネスプール	曜日	スイミングプール	フィットネスプール	曜日		
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	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	
10:30	10:20(30分)初級クロール・木下		10:20(30分)スイムトレーニング・人見		10:30			10:30(30分)アquaアウォーク・稲葉					10:30	10:30(30分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			10:30(30分)アquaアウォーク・稲葉	10:40(30分)初級バタフライ・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quaアピクス・小林[港]	11:00			11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]					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)アquaアピクス・池	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quaアピクス・人見			11:30								11:30				11:30(30分)アqua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)アquaアピクス・池	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)中級クロール・菊池		12:50(30分)初級青泳ぎ・人見		13:00			13:05(30分)初級平泳ぎ・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	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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]						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quaアピクス・飯塚		15:00(30分)JAQUA 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(児童)[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)中級青泳ぎ・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				17:00(30分)フィンスイム・新井	17:10(30分)スキndaイビング・(備)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)初級平泳ぎ・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quaアウォーク・犬久保(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quaアピクス・人見		19:30							19:30	
20:00	20:00(30分)スイムトレーニング・川原				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)中級平泳ぎ・新井					20:30							20:30	
21:00			21:00(60分)フィン&パドルフリーコース	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&パドルフリーコース	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	