

セントラルウェルネスクラブ高崎 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
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		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
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)アクアウォーク&レーニング・木下		10:40(30分)アクアウォーク・稲葉		10:30					10:30
11:00	11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・人見[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【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(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]		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)初級クロール・竹内	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・木下				11:30					11:20(30分)AQUA SPLASH・人見		11:30		11:30(20分)アクアウォーク・山中			11:30
12:00	12:10(30分)スイムトレーニング・人見			12:00(40分)スキndaイビング・長井	12:00			12:00(30分)初級平泳ぎ・木下				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
12:30				12:40(80分)スキndaイビングフリーコース	12:30					12:30(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]		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)中級バタフライ・人見		12:50(30分)初級青泳ぎ・稲葉		13:00			13:00(30分)フィン&バドルフリーコース		13:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]		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			13:30(60分)スキndaイビングフリーコース				13:30					13:30
14:00			14:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・人見[スクール]		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	14:00(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)アクアピクス・飯塚		15:00(30分)アクアダンス・人見	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)中級クロール・人見		15:30
16:00					16:00							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			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&バドル・新井			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				17:00(60分)スキndaイビングフリーコース	17:30
18:00					18:00							18:00	17:50(30分)初級クロール・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【は】				19:00					19:00
19:30		19:30(30分)アクアダンス・大久保【さ】			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)AQUA SPLASH・人見	19:30					19:30
20:00	20:10(30分)スイムトレーニング・土橋		20:00(60分)スキndaイビングフリーコース		20:00					20:05(30分)スイムトレーニング・酒沢		20:00					20:00
20:30					20:30			20:40(30分)中級青泳ぎ・五十嵐				20:30					20:30
21:00	21:00(60分)フィン&バドルフリーコース				21:00						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
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	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