セントラルウェルネスクラブ高崎 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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			09:15(90分)キッズスイミングスクール（幼児）[スクール]				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			09:45(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]		09:30							09:30					09:30
10:00	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		10:00					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				10:30(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]	10:40(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)アクアビクス・小林【浩】	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)初級バタフライ・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		11:35(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)スキンダイビング・長井	12:00			12:00(30分)初級クロール・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)スキンダ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)中級クロール・人見		12:50(30分)初級平泳ぎ・稲葉		13:00				13:00(30分)フィン＆パドルフリーコース	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)スキンダ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)アクアビクス・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)中級背泳ぎ・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		17:10(30分)フィンスイム・(骨)新井 / 17:10(30分)スキンダイビング・(偶)新井		17:00(60分)スキンダ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	17:50(30分)初級平泳ぎ・新井				17:30
18:00					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(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]		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)スキンダ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・渋沢		20:00					20:00
20:30					20:30			20:40(30分)中級平泳ぎ・五十嵐				20:30					20:30
21:00	21:00(60分)フィン＆パドルフリーコース				21:00						21:00(60分)スキンダ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

作成日:2026/10/17 17:18:49