

セントラルウェルネスクラブ前橋 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

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

< スタジオ >

月				火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ		Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ		Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム					
08:00							08:00									08:00							08:00				
08:30							08:30	09:30(40分)CS Live/ヨガ・REC (録画) [定員]	09:45(15分)ジムスモ/かんたんなヨガ(随時参加)	09:45(40分)シンブルステップ・山田[定員]	09:30(30分)CS Live/ヨガ・REC (録画) [定員]	09:30(30分)クラブ肯定/パシオン・船川[定員]			08:30	09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30					
10:00							10:00	09:50(30分)ポディエクレーニング・船川[定員]	09:45(15分)ジムスモ/かんたんなヨガ(随時参加)	09:45(40分)シンブルエアロ・小川[定員]	10:00(30分)モビリティストレッチ・船川[定員]	09:50(40分)パワーヨガ・片倉[定員]	09:45(15分)ジムスモ/セップリアニング(随時参加)	10:00							10:00						
10:30							10:30	10:40(40分)オリジナルエアロ・新井[定員]	10:30(40分)CS Live/ヨガ・REC (録画) [定員]	10:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ(随時参加)	10:40(40分)シンブルエアロ Low・小川[定員]	10:45(10分)ジムスモ/青春シェイプ(随時参加)	10:40(10分)ジムスモ/青春シェイプ(随時参加)	10:30							10:30						
11:00							11:00								11:00							11:00					
11:30							11:30	11:40(40分)シェイプアップ・人見[定員]	11:30(30分)ストレッチ・金子[定員]					11:30							11:30						
12:00							12:00			11:40(10分)ジムスモ/二の腕とバスト(随時参加)				12:00							12:00						
12:30							12:30	12:40(30分)EXCITE-BODY・船川[定員]						12:30							12:30						
13:00							13:00				13:10(40分)ラテンファン・木村[定員]	13:10(40分)CS Live/ファイアアタックPRO-REC (録画) [定員]	13:10(40分)シンブルステップ・後橋[定員]	13:00(40分)青森セッションズ・阿部[セッション予約]	13:00						13:00						
13:30							13:30	13:30(40分)ヒップホップ・船川[定員]	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズミライド・戸部[定員]					13:30						13:30							
14:00							14:00								14:00						14:00						
14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			14:20(40分)ZUMBA(R)・阿部[定員]	14:20(40分)クラブ肯定/パシオン・船川[定員]	14:20(40分)フラエクササイズ・大塚[定員]	14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	14:30						14:30						
15:00							15:00								15:00						15:00						
15:30							15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30						15:30							
16:00							16:00								16:00						16:00						
16:30							16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30						16:30							
17:00							17:00								17:00						17:00						
17:30							17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30						17:30							
18:00							18:00								18:00						18:00						
18:30							18:30								18:30						18:30						
19:00							19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・阿部[定員]			19:10(40分)コンビネーションステップ・根岸[定員]	19:10(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	19:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズミライド・戸部[定員]	19:00						19:00							
19:30							19:30	19:30(40分)ダンスファンキット・船川[定員]	19:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ(随時参加)			19:30(30分)ビラチス・船川[定員]	19:40(10分)ジムスモ/かんたんなヨガ(随時参加)	19:30						19:30							
20:00							20:00	20:10(40分)コンビネーションエアロ・小川[定員]			20:10(40分)オリジナルエアロ・根岸[定員]	20:20(40分)CS Live/ヨガ・REC (録画) [定員]	20:20(40分)シェイプアップ・石崎[定員]	20:00						20:00							
20:30							20:30								20:30						20:30						
21:00							21:00								21:00						21:00						
21:30							21:30								21:30						21:30						
月				火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日			
Aスタジオ				Bスタジオ			マシンジム	Aスタジオ				Bスタジオ			マシンジム			Aスタジオ				Bスタジオ			マシンジム		

休館日