

# セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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

## < プール >

| 曜日    | 月  |       | 火   |                         | 曜日    | 水   |                                   | 木   |  | 金   |                          | 曜日                                       | 土                                    |   | 日  |                                      | 曜日    |
|-------|--|-------|---|-------------------------|-------|---|-----------------------------------|---|--|---|--------------------------|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------|
|       | メインプール                                   | サブプール | メインプール                                      | サブプール                   |       | メインプール                                      | サブプール                             | メインプール                                      | サブプール                                      | メインプール                                      | サブプール                    |  | メインプール                               | サブプール                                     | メインプール   | サブプール                                |       |
| 09:00 |  |       |   |                         | 09:00 | 09:00(190分)学校水泳指導<br>[スクール]                 |                                   |   |  | 09:00(190分)学校水泳指導<br>[スクール]                 |                          | 09:00                                    | 09:00(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール] |   | 09:00(30分)キッズスイミング<br>選手育成[スクール]                   | 09:00(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール] | 09:00 |
| 09:30 |  |       |   |                         | 09:30 |   |                                   |   |  |   |                          | 09:30                                    |                                      |   |  |                                      | 09:30 |
| 10:00 |  |       | 10:00(45分)幼稚園水泳指導<br>[スクール]                 | 10:00(45分)アクアピクス・小<br>林 | 10:00 |   |                                   |   | 10:00(45分)*クラブ限定/A<br>GUA ZUMBA(R)・西村      |   | 10:00                    |  | 10:00(40分)ベビースイミング<br>スクール[スクール]     | 10:00(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]      |  |                                      | 10:00 |
| 10:30 |  |       |   |                         | 10:30 |   |                                   |   | 10:15(45分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]       |   | 10:30                    | 10:30(30分)初級水泳ぎ・今<br>里                   |                                      | 10:40(40分)ベビースイミング<br>スクール[スクール]          |  |                                      | 10:30 |
| 11:00 |  |       | 11:00(30分)水泳入門・木下                           |                         | 11:00 |   |                                   |   |  |   | 11:00                    | 11:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・今里              |                                      | 11:00(60分)目指せマスタ<br>ーズ・木下                 |  |                                      | 11:00 |
| 11:30 |  |       |   |                         | 11:30 |   |                                   |   | 11:40(60分)成人スイミング<br>スクール(入門)・木下[スク<br>ール] |   | 11:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 11:30 |
| 12:00 |  |       | 12:00(45分)中級バタフライ・<br>大黒                    |                         | 12:00 |   |                                   |   | 12:00(30分)アクアウォーク&<br>ジョグ・三枝               |   | 12:00                    |  |                                      | 12:10(45分)中級水泳ぎ・森                         |  |                                      | 12:00 |
| 12:30 |  |       |   |                         | 12:30 | 12:15(30分)初級水泳ぎ・大<br>黒                      | 12:15(30分)ホッピングアクア<br>サーキット・三枝    |   |  |   | 12:30(30分)初級バタフライ・<br>小林 | 12:30                                    |                                      |   |  |                                      | 12:30 |
| 13:00 |  |       | 13:00(45分)中級スイムトレ<br>ニング・大黒                 |                         | 13:00 | 12:55(30分)初級スイムトレ<br>ニング・大黒                 |                                   | 12:50(30分)初級クロール・森                          |  |   | 13:00                    | 13:00(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール] |                                      | 13:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・阿部               |  |                                      | 13:00 |
| 13:30 |  |       |   |                         | 13:30 | 13:30(45分)中級クロール・今<br>里                     | 13:15(60分)健康水中運動ス<br>クール・三枝[スクール] |   | 13:30(60分)上級スイムトレ<br>ニング・木下                |   | 13:15(30分)フリースイム・譜<br>星  | 13:30                                    |                                      |   |  |                                      | 13:30 |
| 14:00 |  |       |   |                         | 14:00 |   |                                   |   |  | 14:00(30分)初級スイムトレ<br>ニング・譜星                 | 14:00                    | 14:00(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール] |                                      | 14:00(90分)成人<br>スイミングスク<br>ール(幼児)・森<br>吉川 | 14:00(120分)<br>ハッピーア<br>ワー・木下                      | 14:00(30分)スキ<br>ンダイビング<br>スクール       | 14:00 |
| 14:30 |  |       |   |                         | 14:30 |   |                                   |   |  |   | 14:30                    |  |                                      | 14:30(30分)フィンフ<br>リー・大産                   | 14:40(60分)ダイ<br>ビング練習<br>会・木下                      |                                      | 14:30 |
| 15:00 |  |       |   |                         | 15:00 |   |                                   |   |  |   | 15:00                    | 15:00(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール] |                                      |   |  |                                      | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール] |       | 15:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール]    |                         | 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール]    |                                   | 15:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール]    |  | 15:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(幼児)[スク<br>ール]    | 15:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 15:30 |
| 16:00 |  |       |   |                         | 16:00 |   |                                   |   |  |   | 16:00                    | 16:00(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール] |                                      |   |  |                                      | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール] |       | 16:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |                         | 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |                                   | 16:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |  | 16:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    | 16:30                    |  |                                      |   | 16:30(90分)キ<br>ッズスイミ<br>ングスクール<br>(選手育成)[スク<br>ール] |                                      | 16:30 |
| 17:00 |  |       |   |                         | 17:00 |   |                                   |   |  |   | 17:00                    |  |                                      |   |  |                                      | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール] |       | 17:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |                         | 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |                                   | 17:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    |  | 17:30(60分)キッズスイミ<br>ングスクール(児童)[スク<br>ール]    | 17:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 17:30 |
| 18:00 |  |       |   |                         | 18:00 |   |                                   |   |  |   | 18:00                    |  |                                      |   |  |                                      | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(120分)競技水泳(選<br>手育成)[スクール]          |       | 18:30(150分)キッズスイミ<br>ングスクール(選手育成)[スク<br>ール] |                         | 18:30 | 18:30(120分)キッズスイミ<br>ングスクール(選手育成)[スク<br>ール] |                                   | 18:30(150分)キッズスイミ<br>ングスクール(選手育成)[スク<br>ール] |  | 18:30(150分)キッズスイミ<br>ングスクール(選手育成)[スク<br>ール] | 18:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 18:30 |
| 19:00 |  |       |   |                         | 19:00 |   |                                   |   |  |   | 19:00                    |  |                                      |   |  |                                      | 19:00 |
| 19:30 |  |       |   |                         | 19:30 |   |                                   |   |  |   | 19:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 19:30 |
| 20:00 |  |       |   |                         | 20:00 |   | 20:00(30分)スキ<br>ンダイビング<br>・浅井     |   |  |   | 20:00                    |  |                                      |   |  |                                      | 20:00 |
| 20:30 |  |       |   |                         | 20:30 | 20:35(30分)初級水泳ぎ・浅<br>井                      |                                   |   | 20:20(30分)ホッピングアクア<br>サーキット・今里             |   | 20:30                    |  |                                      | 20:40(30分)初級クロール・今<br>里                   |  |                                      | 20:30 |
| 21:00 |  |       | 21:10(45分)中級バタフライ・<br>譜星                    |                         | 21:00 | 21:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・譜星                 |                                   | 21:10(45分)中級クロール・萩<br>原                     |  | 21:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・譜星                 | 21:00                    |  |                                      |   |  |                                      | 21:00 |
| 21:30 |  |       |   |                         | 21:30 |   |                                   |   |  |   | 21:30                    |  |                                      |   |  |                                      | 21:30 |
| 曜日    | メインプール                                   | サブプール | メインプール                                      | サブプール                   | 曜日    | メインプール                                      | サブプール                             | メインプール                                      | サブプール                                      | メインプール                                      | サブプール                    | 曜日                                       | メインプール                               | サブプール                                     | メインプール   | サブプール                                | 曜日    |