

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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(別途入金手続き、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		水		木		金		土		日	
曜日	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール	スイミングプール	ウェルネスプール
09:00													09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	
09:30														
10:00			10:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]						10:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			10:00(30分)アクアアタックEAT-手塚	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	
10:30				10:30(30分)アクアダンス・三浦			10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・神山							10:40(30分)水泳入門・島村
11:00		11:00(45分)アクアピクス・金木	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)アクアダンス・三浦			11:00(30分)AQUA jam・神山	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	
11:30											11:40(30分)水泳入門・渡辺			11:20(30分)初級水泳・島村
12:00	12:00(40分)中級水泳・渡辺				12:00(30分)*クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・金野		12:05(60分)スイミングセッション[セッション][予約]					12:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		
12:30	12:50(30分)スイムトレーニング・渡辺		12:40(30分)スイムアラカト・渡辺				12:15(45分)ハードロフィットネス・金木[予約]	12:20(30分)初級ローラー・渡辺						12:40(120分)ハッピーファミリーアワー・手塚[予約]
13:00			13:20(40分)中級水泳・渡辺				13:20(40分)スイムアラカト・砂押			13:00(60分)成人スイミングスクール(初・中級)・渡辺[スクール]	13:00(30分)スキングダイビング・橋本(良)[予約]	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		
13:30	13:30(60分)成人スイミングスクール(中上級)・手塚[スクール]	13:30(30分)スイムアラカト・高料												
14:00		14:10(30分)初級水泳・島村					14:10(40分)フィンスイム・渡辺[予約]					14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]		
14:30										14:15(45分)ダイビング練習会・勝又				
15:00									15:00(30分)スキングダイビングフリーコース				14:50(40分)中級水泳・渡辺	
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(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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]				15:40(45分)スイムトレーニング・勝又
16:00														
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]			16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]			16:15(45分)ダイビング練習会・勝又	
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(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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				
18:00														
18:30	18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]				
19:00														
19:30														
20:00		20:00(30分)*初級・中級水泳・渡辺												
20:30	20:40(30分)スイムトレーニング・櫻井						20:40(30分)*初級・中級水泳・日吉			20:40(40分)スイムトレーニング・手塚				
21:00			20:45(60分)マスターズ練習会・櫻井											
21:30							21:20(40分)スイムトレーニング・日吉							