

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 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> - プール -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00						07:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	07:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	07:00
07:30								07:30
08:00							08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:00
08:30								08:30
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:00(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(5分)みんなで体操						09:30
10:00			10:20(30分)アクアウォーク&ヨガ・栗林 舞			10:00(90分)ハッピーファミリーアワー	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00
10:30	10:30(50分)ベビースイミングスクール[スクール]				10:30(60分)成人スイミングスクール・北原 千枝[スクール][定員]	10:30(50分)ベビースイミングスクール[スクール]		10:30
11:00		11:00(30分)スイムアシスト・矢野 匠	11:00(30分)水泳入門・栗林 舞				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	11:40(30分)クロール・矢野 匠		11:45(30分)初級バタフライ・北原 千枝		11:45(30分)アクアビクス・染谷 未緒	11:30(30分)初級クロール・副島 さくら		11:30
12:00		12:20(30分)AQUA jam・黄野 春霞	12:25(30分)フィンスイム・矢野 匠	12:00(45分)アクアビクス・高木 澄子	12:25(45分)初級スイムトレーニング・鈴木 明	12:10(30分)AQUA jam・黄野 春霞	12:00(30分)はなびっ子健康人形(水泳)・高木 澄子(スクール定員)	12:00
12:30						12:30(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	12:55(30分)スキндаイビング・松村 剛	12:30
13:00	13:00(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:00(45分)目指せマサージ・矢野 匠	13:00(30分)中級背泳ぎ・高木 澄子		13:20(60分)マスターズ同好会			13:00
13:30								13:30
14:00				13:45(60分)成人スイミングスクール(中級)・高木 澄子[スクール][定員]		14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:45(45分)スイムトレーニング・坂下 聡介	14:00
14:30			14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			14:30
15:00						15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		15:00
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(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
16:00						16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		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]			16:30
17:00						17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		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]			17:30
18:00						18:00(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:00
18:30	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00				19:45(45分)アクアビクス・巻嶋 真理		20:05(30分)初級バタフライ・矢野 匠		20:00
20:30		20:40(30分)中級バタフライ・鈴木 明	20:15(30分)フィンスイム・鈴木 明	20:30(60分)成人スイミングスクール・矢野 匠[スクール]				20:30
21:00			20:55(30分)初級スイムトレーニング・鈴木 明		20:45(60分)マスターズ練習会・矢野 匠			21:00
21:30								21:30