

☆セントラルスイムクラブ川越 スケジュール 2025. 4月～6月

	火							水							木							金							土							日						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9:00																																										
9:30	(5月・6月) 小学校水泳							9:15～10:00 アクアピクス45 鈴木(智)							9:15～9:45 アクアウォーク30 鈴木(智)							9:15～9:45 アクアピクス30 鈴木(智)							選手&育成 コース							選手&育成 コース						
10:00								10:10～10:40 中級水泳 東 4月ク 5月青 6月平							9:30～10:10 水中ゲーム40 鈴木(聡)							9:45～10:15 アクアピクス30 鈴木(智)																				
10:30								10:00～10:45 ベビー スイミング							10:20～10:50 アクアウォーク&トレーニング 鈴木(聡)							10:00～10:45 ベビー スイミング							10:15～11:00 ベビー スイミング							10:00～11:00 キッズ有料 スクール						
11:00	幼稚園 スクール							幼稚園 スクール							幼稚園 スクール							幼稚園 スクール							幼稚園 スクール							スィムパ-ソナル SP						
11:30								スィムパ-ソナル SP							12:45～13:00 みんなで体操 東							11:15～11:45 アクアダンス 東							スィムパ-ソナル SP							11:10～11:50 水中ゲーム40 小峰						
12:00	成人 岩 スクール							12:30～13:00 フィン専用レーン							13:10～13:40 中級水泳 小島 4月バ 5月ク 6月青							11:50～12:20 中級水泳 高橋 4月平 5月バ 6月ク							12:00～12:30 初級水泳 高橋 4月バ 5月ク 6月青							12:30～13:00 フィン専用レーン						
12:30								スィムパ-ソナル SP							13:50～14:20 フィン専用レーン							13:20～14:20 スイムトレーニング 小島							12:30～13:00 フィン専用レーン							12:30～13:00 フィン専用レーン						
13:00								13:30～14:00 マスターズ水泳 高橋							14:30～15:00 フィン専用レーン							13:00～13:30 スィムパ-ソナル SP							13:30～14:00 アクアJam 高橋							13:00～13:30 スィムパ-ソナル SP						
13:30								スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							13:00～13:30 スィムパ-ソナル SP						
14:00								14:30～15:00 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							14:30～15:00 スィムパ-ソナル SP							14:30～15:00 スィムパ-ソナル SP							14:30～15:00 スィムパ-ソナル SP						
14:30								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
15:00								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
15:30								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
16:00								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
16:30								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
17:00								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
17:30								15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP							15:00～15:30 スィムパ-ソナル SP						
18:00	キッズスイミング スクール							キッズスイミング スクール							キッズスイミング スクール							キッズスイミング スクール							キッズスイミング スクール							キッズスイミング スクール						
18:30	スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP							スィムパ-ソナル SP						
19:00	選手&育成 コース							成人 岩 スクール							19:45～20:30 アクアピクス45 鈴木(智)							19:00～19:30 スィムパ-ソナル SP							19:00～19:30 スィムパ-ソナル SP							19:00～19:30 スィムパ-ソナル SP						
19:30								19:45～20:30 アクアピクス45 鈴木(智)							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬						
20:00								19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬						
20:30								19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬						
21:00								19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬						
21:15								19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬							19:30～20:00 アクアウォーク 岩瀬						
21:30	21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります							21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります							21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります							21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります							21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります							21:30閉館 ※プール・採暖室のご利用は21:15までとなります						

★レッスンやレイアウトは当日変更となる場合があります。

プール・採暖室利用可能時間			
プール・採暖室	火～金	9:00～16:30	19:00～21:15
スクール	土	9:00～16:00	18:30～19:45
ナイト	日・祝	9:00～16:45	19:00～21:15
ホリデイ	土	9:00～16:00	18:30～19:45
ホリデイ	日・祝	9:00～16:45	18:30～19:45

レッスン説明

- どなたでも参加可準備体操
- 初級者向無料レッスン
- 中級者向無料レッスン
- 上級者向無料レッスン
- 有料スクールレッスン

ラジオ体操 5分

プールサイドで泳ぐ前の準備運動。

みんな体操 15分

プールサイドで簡単なストレッチや筋力トレーニングをします。

フィン専用レーン 30分

フィンを使用できる時間になります。

初級水泳 30分

4種目の基本を習得するための初級クラスです。月ごとに種目が変わります。

中級水泳 30分

4種目の2.5m完泳のクラスです。月ごとに種目が変わります。距離を伸ばすことを目標に段階練習やトレーニングをおこないます。

スイムトレーニング 50分

クロール2.5mのインターバル練習を中心としたトレーニングクラスです。

マスターズ水泳 60分

マスターズ登録されている方、マスターズ登録希望の方を対象としたクラスです。年2回のセントラルマスターズに合わせた練習計画をおこないます。

17:00閉館

アクアウォーク 30分

水中でおこなう歩行とジョギングです。陸上での歩行がきつい方でも、水中では関節への負担が少ない為、より安全・安心です。

アクアウォーク&トレーニング30分

シンプルな有酸素運動(歩く、走る、飛ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指します。

アクアダンス・jam

音楽に合わせて水中でおこなう有酸素運動です。3か月間同じ音楽・振り付けで行いますので、初心者の方にもおすすめです。

アクアピクス 30・45分

音楽に合わせて水中でおこなう有酸素運動です。水中では陸上と比べて関節への負担が少なく、より安全に運動が楽しめます。

水中ゲーム 40分

水中でバレーボールをします。仲間と楽しくリフレッシュ!!

★スィムパ-ソナル (SP) ※要予約 IRとマツ-マル-。30分3,300円

★白枠は開放レーンです。ご利用中は監視員の指示に従ってください。安全及びお客様同士のトラブル防止の為プールマナーを守り、譲り合ってください。

★レッスンやスクール時間の前後は、準備などの為、ご利用いただけませんので、ご確認ください。

※有料スクールレッスンにつきましては受付までお問合せください。

