

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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>スクール(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>森 | 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 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 10:30 | 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 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 11:30 |   |                                      |  |                                      | 11:30                     |       |
| 12:00 |                                      |       |   |                         | 12:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 12:00 |   |                                      |  |                                      | 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 | 12:30(30分)初級バタフライ・<br>小林                    |                                      |  |                                      | 12:30                     |       |
| 13:00 |                                      |       |   |                         | 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)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        |                                      |  |                                      | 13:00                     |       |
| 13:30 |                                      |       | 13:00(45分)中級スイムトレ<br>ニング・大黒                 |                         | 13:30 |   | 13:15(60分)健康水中運動ス<br>クール・三枝[スクール] |   |                                       |                                |       | 13:30 | 13:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・阿部                 |                                      |  |                                      | 13:30                     |       |
| 14:00 |                                      |       |   |                         | 14:00 | 13:30(45分)中級クロール・今<br>里                     |                                   | 13:30(60分)上級スイムトレ<br>ニング・木下                 |                                       |                                |       | 14:00 | 14:00(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        |                                      |  |                                      | 14:00                     |       |
| 14:30 |                                      |       |   |                         | 14:30 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 14:30 | 14:00(30分)初級スイムトレ<br>ニング・諸星                 |                                      | 14:00(90分)成人<br>スイミングスク<br>ール(幼児)・中<br>村 | 14:00(120分)<br>ハッピーア<br>ワー・木下<br>吉川  | 14:00(30分)スキndaイピン<br>グ   | 14:30 |
| 15:00 |                                      |       |   |                         | 15:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 15:00 | 14:30(30分)フィンフリー・コ<br>ス                     |                                      |  |                                      | 14:40(60分)ダイビング練習<br>会・木下 | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール] |       | 15:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        |                         | 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        |                                   | 15:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        |                                       |                                |       | 15:30 | 15:00(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                      |  |                                      |                           | 15:30 |
| 16:00 |                                      |       |   |                         | 16:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 16:00 | 16:00(60分)キッズスイミング<br>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<br>スクール(児童)[スクール] |       | 16:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                         | 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                   | 16:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                       |                                |       | 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                      |  |                                      |                           | 16:30 |
| 17:00 |                                      |       |   |                         | 17:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 17:00 |   |                                      |  |                                      |                           | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール] |       | 17:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                         | 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                   | 17:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                       |                                |       | 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミング<br>スクール(児童)[スクール]        |                                      |  |                                      |                           | 17:30 |
| 18:00 |                                      |       |   |                         | 18:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 18:00 |   |                                      |  |                                      |                           | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(120分)競技水泳(選手<br>コース)[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 | 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 |
| 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ndaイピン<br>グ・田中        |   |                                       |                                |       | 20:00 |   |                                      |  |                                      |                           | 20:00 |
| 20:30 |                                      |       |   |                         | 20:30 | 20:35(30分)初級水泳ぎ・田<br>中                      |                                   |   |                                       | 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 |                                      |       |   |                         | 21:00 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 21:00 | 21:10(45分)中級スイムトレ<br>ニング・諸星                 |                                      |  |                                      |                           | 21:00 |
| 21:30 |                                      |       |   |                         | 21:30 |   |                                   |   |                                       |                                |       | 21:30 |   |                                      |  |                                      |                           | 21:30 |
|       | 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                                |                           |       |