

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年10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 >

| 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(90分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        | 09:00(30分)キッズスイミングスクール<br>[選手育成][スクール]      | 09:00(30分)キッズスイミングスクール<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)アクアピクス・小<br>林                     | 10:00 |                                             |                                   | 09:45(45分)キッズスイミング<br>スクール(幼児)[スクール]        | 10:00(45分)*クラブ限定/A<br>QUA ZUMBA(R)・西村  |                                             |                         | 10:00 |                                             |                                             | 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(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)初級青泳ぎ・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 |                                             |                                   |                                             | 10:55(60分)成人スイミングス<br>クール(入門)・相沢[スクール] |                                             |                         | 11:00 | 11:10(45分)スイムトレーニン<br>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(45分)クロール・大黒          |                                             | 12:00 | 12:10(30分)初級クロール・大<br>黒                     |                                   | 12:10(30分)初級平泳ぎ・相<br>沢                      | 12:00(30分)アクアウォーク&<br>ジョグ・三枝           | 12:10(30分)初級バタフライ・<br>相沢                    |                         | 12:00 |                                             |                                             | 12:10(45分)バタフライ・森                          |                                      | 12:00 |
| 12:30  |                                      |                            | 12:15(30分)アクアウォーク&<br>ジョグ・三枝                | 12:30 |                                             | 12:15(60分)健康水中運動ス<br>クール・三枝[スクール] |                                             |                                        |                                             |                         | 12:30 |                                             |                                             |                                            |                                      | 12:30 |
| 13:00  |                                      | 13:00(45分)スイムトレーニン<br>グ・大黒 |                                             | 13:00 | 12:45(30分)スイムトレーニン<br>グ・大黒                  |                                   | 12:50(30分)青泳ぎ・相沢                            |                                        | 12:45(30分)フィンスイム・相<br>沢                     |                         | 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]        |                                             | 13:10(45分)スイムトレーニン<br>グ・阿部                 |                                      | 13:00 |
| 13:30  |                                      |                            |                                             | 13:30 | 13:20(100分)学校水泳指導<br>[スクール]                 |                                   | 13:30(60分)スイムトレーニン<br>グ・木下                  |                                        | 13:20(100分)学校水泳指導<br>[スクール]                 |                         | 13:30 |                                             |                                             |                                            |                                      | 13:30 |
| 14:00  |                                      |                            |                                             | 14:00 |                                             |                                   |                                             |                                        |                                             |                         | 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(90分)成人<br>スイミングスクール(クロール)・森<br>[スクール] | 14:00(120分)<br>ハッピーブ<br>リーアワー              | 14:00(30分)スキndaイビング<br>・木下           | 14:00 |
| 14:30  |                                      |                            |                                             | 14:30 |                                             |                                   |                                             |                                        |                                             | 14:40(30分)フィンフリーコー<br>ス | 14:30 |                                             |                                             | 14:40(60分)ダイビング練習<br>会・木下                  |                                      | 14:30 |
| 15:00  |                                      |                            |                                             | 15:00 |                                             |                                   |                                             |                                        |                                             |                         | 15:00 | 15:00(60分)キッズスイミング<br>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<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(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 |
| 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(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(90分)キッズスイミン<br>グスクール(選手育成)[スク<br>ール] |                                      | 16:30 |
| 17:00  |                                      |                            |                                             | 17:00 |                                             |                                   |                                             |                                        |                                             |                         | 17:00 | 17:00(120分)キッズスイ<br>ミングスクール(選手育成)[スク<br>ール] |                                             |                                            |                                      | 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(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 |
| 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<br>ミングスクール(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ndaイビング<br>・田中        |                                             |                                        | 20:20(30分)ホッピングアクア<br>サーキット・今里              |                         | 20:00 |                                             |                                             |                                            |                                      | 20:00 |
| 20:30  |                                      |                            |                                             | 20:30 | 20:35(30分)初級水泳・田中                           |                                   |                                             |                                        |                                             | 20:40(30分)初級水泳・今里       | 20:30 |                                             |                                             |                                            |                                      | 20:30 |
| 21:00  |                                      | 21:10(45分)バタフライ・浅井         |                                             | 21:00 | 21:10(45分)スイムトレーニン<br>グ・田中                  |                                   | 21:10(45分)クロール・阿部                           |                                        | 21:10(45分)スイムトレーニン<br>グ・阿部                  |                         | 21:00 |                                             |                                             |                                            |                                      | 21:00 |
| 21:30  |                                      |                            |                                             | 21:30 |                                             |                                   |                                             |                                        |                                             |                         | 21:30 |                                             |                                             |                                            |                                      | 21:30 |
| 曜日     | 月                                    | 火                          | 曜日                                          | 水     | 木                                           | 金                                 | 曜日                                          | 土                                      | 日                                           | 曜日                      |       |                                             |                                             |                                            |                                      |       |