## セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年11月 -

## 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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>**

くプー	ルン 月		l :	火	曜日	7	k	,	k	1	<u>k</u>	曜日		t		日	曜日
	メインブール	サブプール	メインプール	サブプール		メインプール	サブブール	メインプール	サブプール	メインブール	サブブール		メインブール	サブブール	メインブール	サブプール	
09:00					09:00	09:00(190分)学校水泳指導 [スクール]				09:00(190分)学校水泳指導 [スクール]		09:00	09:00(90分)キッズスイミング 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 選手育成)[スクール]	09:00(30分)キッズスイミングスク 選手育成)[スクール]	ール( 09:00(60分)キッズスイミン スクール(児童)[スクール]	グ <b>09:00</b>
09:30					00:30							09:30				_	00:20
					08.30			09:45(45分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]									08.30
10:00				10:00(45分)アクアピクス・小	10:00			スクール(幼児)[スクール]	10:00(45分) * クラブ限定/A QUA ZUMBA(R)・西村	i		10:00			10:00(60分)キッズスイミスクール(幼児)[スクー	ング	10:00
"				- 74				1	QUA ZUMBA(R)·西村			-			スクール(幼児)[スクー	l	-
10:30					10:30			10:30(45分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]				10:30	10:30(30分)初級背泳ぎ・今 里	10:40(40分)ベビースイミング スクール「スクール〕	1		10:30
									10:55(60分)成人スイミングス クール(入門)・相沢[スクー								
11:00			11:00(30分)水泳入門·木下		11:00				JL]			11:00	11:10(45分)スイムトレーニン グ・今里		11:00(60分)目指せマス ズ・木下	9-	11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
11.50					11.50					ł		- 11.50					11.50
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		12:10(30分)初級平泳ぎ・相	12:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・三枝	12:10(30分)初級パタフライ・		12:00		<del> </del>	12:10(45分)バタフライ・i	•	12:00
			İ	12:15(30分)アクアウォーク& ジョグ・三枝		<b>羔</b>	12:15(60分)健康水中運動ス クール・三枝[スクール]	× ×	ンヨグ・二枚	相次		-					
12:30				237 -1X	12:30		) // =1X[X) // //					12:30					12:30
						12:45(30分)スイムトレーニン グ・大黒		12:50(30分)背泳ぎ・相沢		12:45(30分)フィンスイム・相沢							
13:00			13:00(45分)スイムトレーニン グ・大黒		13:00	12.20(100公)尚林业选作准				12-20(100公)常林业注集簿		13:00	13:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		13:10(45分)スイムトレー グ・阿部	=>	13:00
19-20				<b> </b>	19:30	13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]		13:30(60分)スイムトレーニン		13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]		19-20		<b> </b>		ļ	12:20
10.00				<del> </del>	10.00			13:30(60分)スイムトレーニン グ・木下			<b></b>	10.00	1	ł		<del></del>	10.00
14:00					14:00			1				14:00	14:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		14:00(60分)成人 14:00(12	分) 14:00(30分)スキンダイビン	グ 14:00
												-	スクール(幼児)[スクール]		14:00(60分)成人 スイミングスクー ル(クロール)・森 [スクール]	分) 14:00(30分)スキンダイビン・ ファ・木下 !	
14:30					14:30						14:40(30分)フィンフリーコ- ス	14:30				14:40(60分)ダイビング練会・木下	習 14:30
15:00					15:00			<b>_</b>				15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		<b> </b>		15:00
15:30	5:30(60分)キッズスイミング		15:30(60分)キッズスイミング		15:20	15:30(60分)キップスイミング		15:30(60分)キッズスイミング		15:30(60分)キッズスイミング		15:20					15:20
10.00	5:30(60分)キッズスイミング (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]		10.00	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]							15.50
16:00	İ				16:00			-				16:00	16:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		l		16:00
	İ		1					1				1	スクール(児里)「スクール」				
16:30	6:30(60分)キッズスイミング (クール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:30	1		16:30(90分)キッズスイミスクール(選手育成)[フ	ング クー	16:30
															ル]		
17:00	-				17:00			-				17:00	17:00(120分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]				17:00
17:30	7:30(60分)キッズスイミング (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	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	723				17:30
,,,,,,	(クール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		.,,,,,	スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]							1700
18:00	İ				18:00					i		18:00					18:00
18:30	8:30(120分)競技水泳(選手 ルス)[スクール]		18:30(150分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]		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(150分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]		18:30(150分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]		18:30					18:30
19:00			-/J	ļ	10.00	<b>一</b> ル]		-/L]		ール」	ļ	10.00					10.00
19:00	ŀ		-		19:00			-				19:00			<b></b>		19:00
19:30	ł				19:30			1		İ		19:30			<del> </del>		19:30
	İ			<b></b>				1		İ							
20:00	İ		1		20:00		20:00(30分)スキンダイビング ・田中			ĺ		20:00					20:00
								]	20:20(30分)ホッピングアクア サーキット・今里								
20:30			ļ		20:30	20:35(30分)初級水泳・田中				ļ	20:40(30分)初級水泳・今里	20:30					20:30
21.00			21:10(45分)パタフライ・浅井		21,00	21:10(45分)スイムトレーニン		21:10(45分)クロール・阿部		21:10(45分)スイムトレーニン	-	21,00					21,00
21:00			20(40/)// (22 2-1 /27	<b> </b>	21:00	21:10(45分)スイムトレーニン グ・田中		- 100,700,70 No polici		21:10(45分)スイムトレーニン グ・阿部	<b> </b>	21:00	}	<del> </del>	<del> </del>		21:00
21:30			1		21:30			-				21:30			<del></del>		21:30
															İ		
	メインブール	サブブール	メインブール	サブブール		メインプール	サブブール	メインブール	サブブール	メインブール	サブブール		メインブール	サブブール	メインブール	サブブール	
曜日	月			火	曜日	7	K	7	<b>K</b>	1	<b>2</b>	曜日		t		日	曜日