## セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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>**

マプール >	月		火	曜日	7	k	7	k	4	<b>±</b>	曜日	3	£		B	曜日
メインブール	サブプール	メインブール	サブプール		メインプール	サブプール	メインブール	サブプール	メインプール	サブプール		メインブール	サブプール	メインブール	サブブール	
09:00			-	09:00	09:00(190分)学校水泳指導 [スクール]	l	 	ļ!	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ー 選手育成)[スクール]	-ル( 09:00(60分)キッズスイミンク スクール(児童)[スクール]	<sup>2</sup> 09:00
09:30				09:30	'				1 '		09:30	1		<del></del>	-	09:30
					'		- 09:45(45分)キッズスイミング - スクール(幼児)[スクール]		1 '	<b></b>		!				
10:00			10:00(45分)アクアビクス・小林	10:00	'			10:00(45分) * クラブ限定/A QUA ZUMBA(R)・西村	1		10:00	1		10:00(60分)キッズスイミン スクール(幼児)[スクール]	( <sup>d</sup>	10:00
10:30			4	10-20	,	ļ	10:30(45分)キッズスイミング	l '		ļ	10:30	10-30(30分)初級書泳者・会	10:40(40分)ペピースイミング			10-2
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]	10:55(60分)成人スイミングス クール(入門)・相沢[スクー	<u>†</u>		- 10.30	10:30(30分)初級背泳ぎ・今 里	スクール[スクール]	1		
11:00		11:00(30分)水泳入門·木下		11:00	'		1	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 グ・今里	ĺ	11:00(60分)目指せマスタ ズ・木下	ş	11:00
					. '			l '	'			7.7=				
11:30				11:30	'			<u> </u>	<b>,</b>		11:30	$\vdash$	<b>4</b>			11:30
12:00		12:00(45分)クロール・大黒	1	12:00	12:10(30分)初級クロール・大	ł	12:10(30分)初級平泳ぎ・相	12:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・小林(綾)	12:10(30分)初級パタフライ・	<del> </del>	12:00	<b> </b>		12:10(45分)パタフライ・森	-	12:0/
			12:15(30分)アクアウォーク& ジョグ・上村			12:15(60分)健康水中運動ス クール・上村[スクール]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ジョグ・小林(綾)	相沢		1			1		
12:30			237.71	12:30		) W IH(X) W					12:30					12:30
10.00		1200(45(4) 7 / / 1		10.00	12:45(30分)スイムトレーニン グ・大黒	1	12:50(30分)背泳ぎ・相沢	ļ <sup>!</sup>	12:45(30分)フィンスイム・相 沢		10.00	1200(80分)ナップフノン・ガ		12:10(454) 7 / /	-5.	100
13.00		13:00(45分)スイムトレーニング・大黒		18:00	13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]		<del>                                     </del>	t'	13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]		18:00	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)スイムトレーニ グ・阿部		13:00
13:30				13:30	[スクール]	İ	- 13:30(60分)スイムトレーニン - グ・木下	i	[スクール]		13:30	1	İ	1		13:30
					1		12.41		] '							
14:00				14:00	'		.  '				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(80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)スキンダイビンク ファ・木下 一	グ 14:00
14:30				14:30	!	l	-	ļ <sup>J</sup>	!	14:40(30分)フィンフリーコー	14:30	· '	l	[スクール] ミリーア・ワー	- 14:40(60分)ダイビング練習会・木下	
14.00				1	'				1	2	14.00	!		1	会·木下	1
15:00				15:00							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)キッズスイミスクール(幼児)[スクール	มีว่า	15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	'	15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	<b></b>	- 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]	<b> </b>	15:30	!	<b></b>	<b> </b>		15:30
16:00				16:00	'	l	1				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	ļ		16:00
												スクール(児童)[スクール]				
16:30 16:30(60分)キッズスイミ スクール(児童)[スクール	ング レ]	16:30(60分)キッズスイミンク 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	!		16:30(90分)キッズスイミン スクール(選手育成)[スク	ッグ フー	16:30
17:00				17:00	,	<b> </b>	-	<sup> </sup>			17:00	17-00(120分)キッズスイミン	<b></b>	, L.		17-00
17.00				17.50	'		-		!		- 17.50	17:00(120分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]		1		
17:30 17:30(60分)キッズスイミ スクール(児童)[スクール	ング	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	7	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	1		1		17:30
					, ACCEPTOR AS		- NOLETON AS		, ACCEPTOR AND			1				
18:00				18:00	'	ļ	-  '	<b> </b>	ļ '	ļ	18:00	1	ļ	<b> </b>		18:00
18:30 18:30(120分)競技水泳(コース)[スクール]	選手	18:30(150分)キッズスイミン	<u></u>	18:30	18:30(120分)キッズスイミン	ł	18:30(150分)キッズスイミン	t	18:30(150分)キッズスイミン		18:30	4 '	ł	<b>†</b>		18:3
コース)[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(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]	L	18:30(150分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]							
19:00	[			19:00	<b>l</b> '		_				19:00			<b></b>		19:00
19:30	ļ			10/20	1	<b> </b>	-	ł'	·		10,20	<b></b>		<b></b>		10-2
18.30	<b> </b>		<b> </b>	18:30	<b> </b>	ł	-	<u> </u>	1	<b> </b>	18:30	<b> </b>	ł	ł		19:30
20:00		-		20:00	<b> </b>	20:00(30分)スキンダイビング ・田中	1 '	i	1		20:00	l		İ		20:00
							ן '	20:20(30分)ホッピングアクア サーキット・今里	1							
20:30				20:30	20:35(30分)初級水泳・田中		-		<b>4</b> '	20:40(30分)初級水泳・今里	20:30	<b> </b> <sup>'</sup>	ļ	<b></b>		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 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	<del> </del>	21:00					21-0
					グ・田中	l	1	l	21:10(45分)スイムトレーニン グ・阿部		-	<b>/</b>	İ	<b> </b>		
21:30				21:30							21:30					21:30
								1								
メインブール	サブブール	メインプール	サブプール		メインブール	サブプール	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	サブプール	メインブール	サププール	