

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、20日(金)、23日(月)、30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		曜日	金		曜日	土		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				
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ール 選手育成[スクール]	09:00		
09:30					09:30			09:45(45分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]					09:30				09:30		
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 GUA ZUMBA(R)・西村					10:00			10:00(60分)キッズスイミング 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 スクール(幼児)[スクール]					10:30	10:30(30分)初級 平泳ぎ・奇 里	10:40(40分)ベビースイミング 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・奇里		11:00(60分)目指せマスタ ーズ・木下	11:00		
11:30					11:30								11:30				11:30		
12:00				12:00(45分)バタフライ・大黒	12:00	12:10(30分)初級水泳ぎ・大 黒		12:10(30分)初級バタフライ・ 相沢		12:00(30分)アクアウォーク & ジョグ・小林(緑)	12:10(30分)初級クロール・相 沢		12:00			12:10(45分)背泳ぎ・森	12:00		
12:30				12:15(30分)アクアウォーク & ジョグ・上村	12:30		12:15(60分)健康水中運動ス クール・上村[スクール]						12:30				12:30		
13:00				13:00(45分)スイムトレーニ ング・大黒	13:00	12:45(30分)スイムトレーニ ング・大黒		12:50(30分)平泳ぎ・相沢			12:45(30分)フィンスイム・相 沢		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)スイムトレーニ ング・阿部	13:00		
13:30					13:30	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 ング・木下			13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]		13:30				13:30		
14:00					14:00								14:00	14:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		14:00(90分)成人 スイミングスク ール(幼児)・相 沢	14:00(120分) ハッピーア ミーアワー	14:00(30分)スキンダイビング スクール(選手育成)[スク ール]	14:00
14:30					14:30								14:30			14:40(30分)フィンフリー・コ ース	14:40(60分)ダイビング練習 会・木下	14:30	
15:00					15:00								15:00	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]				15:00	
15:30	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	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]	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		15:30					15:30	
16:00					16:00								16:00	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]				16:00	
16:30	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		16:30			16:30(90分)キッズスイミ ングスクール(選手育成)[スク ール]		16:30	
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	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]		17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[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 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	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(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					19:00								19:00					19:00	
19:30					19:30								19:30					19:30	
20:00					20:00		20:00(30分)スキンダイビ ング・田中						20:00					20:00	
20:30					20:30	20:35(30分)初級水泳・田中				20:20(30分)ホッピングアク アサーキット・奇里			20:30			20:40(30分)初級水泳・奇 里		20:30	
21:00				21:10(45分)クロール・浅井	21:00	21:10(45分)スイムトレーニ ング・田中		21:10(45分)平泳ぎ・阿部			21:10(45分)スイムトレーニ ング・阿部		21:00					21:00	
21:30					21:30								21:30					21:30	
曜日	メインプール	サブプール	メインプール	サブプール	曜日	メインプール	サブプール	メインプール	サブプール	曜日	メインプール	サブプール	曜日	メインプール	サブプール	メインプール	サブプール	曜日	
	月		火			水		木			金			土		日		日	