

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2026年07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 [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(60分)キッズスイミング 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 林	10:00			09:45(45分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	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]		10:55(60分)成人スイミングス クール(入門)・相沢[スクー ル]		10:30	10:30(30分)初級バタフライ 中村	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							11:00	11:10(45分)スイムトレーニ ング・今里		11:00(60分)目指せマスタ ーズ・木下(和)		11:00	
11:30				11:30							11:30					11:30	
12:00		12:00(45分)平泳ぎ・大黒		12:00	12:10(30分)初級クロール・大 黒			12:10(30分)初級平泳ぎ・相 沢	12:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・小林(緑)	12:10(30分)初級背泳ぎ・相 沢	12:00			12:10(45分)クロール・吉川		12:00	
12:30			12:15(30分)アクアウォーク& ジョグ・林	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	12:45(30分)スイムトレーニ ング・大黒			12:50(30分)バタフライ・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・木下(魁)		13:00	
13:30				13:30	13:20(100分)学校水泳指導 [スクール]					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 (25歳以上)・木 下(魁)[スクール]	14:00(120分)ハッピ ーアワー ・木下(和)	14:00(30分)スキ ンダイビング ・木下(和)	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(和)	14:30	
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 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(児童)[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(児童)[スクール]				16:00	
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	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 ングスクール(選手育成)[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	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					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					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・木下(魁)						20:30	20:40(30分)初級水泳・今里				20:30	
21:00		21:10(45分)背泳ぎ・浅井		21:00	21:10(45分)スイムトレーニ ング・木下(魁)		21:10(45分)バタフライ・木下(魁)		21:10(45分)スイムトレーニ ング・今里		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							