

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 QUA 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)初級青泳ぎ・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・石田		11:00							11:00	11:10(45分)スイムトレーニン グ・寺里		11:00(60分)マスターズ同好 会・メニュー練習会		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)初級バタフライ・ 大黒	12:15(60分)健康水中運動ス クール・上村[スクール]	12:10(30分)初級クロール・相 沢	12:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・小林(緑)	12:10(30分)初級平泳ぎ・相 沢		12:00			12:10(45分)バタフライ・吉川		12:00
12:30			12:15(30分)アクアウォーク& ジョグ・林	12:30							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)青泳ぎ・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・木下(鮎)		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(60分)スイムトレーニン グ・浅井				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 スイミングスクール(クロール)・木 下(鮎)[スクール]	14:00(120分) ハッピーブ ーミーアワー	14:00(30分)スキンダイビング ・石田	14:00
14:30				14:30						14:40(30分)フィンフリー・コ ス	14:30			14:40(60分)ダイビング練習 会・石田		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(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(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 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(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・田中					20:40(30分)初級水泳・和田	20:30					20:30
21:00		21:10(45分)平泳ぎ・浅井		21:00	21:10(45分)スイムトレーニン グ・木下(鮎)		21:10(45分)青泳ぎ・木下(鮎)		21:10(45分)スイムトレーニン グ・寺里		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						