## セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24日(月)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、直接クラブへお聞合せ下さい。

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)、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>**

	-ル>	8		ı	贈目		k		*				<b>10</b> F	+			F		國田
-	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	PEH	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングブー	・ル フィットネスコ	ゲール スイミ	ングプール	フィットネスプール	78.14	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングン	プール	フィットネスプール	-
08:00					08:00								08:00						08:0
08:30					08:30								08:30			ļ			08:3
														08:45(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー - ル]					
09:00		<b></b>	ļ		09:00			<b></b>				<b></b>	09:00			09:00(60分)キッズ 09: スイミングスクー コール(幼児)[スクー ス	ーディネーション イミング[スクー		09:0
00-20	00:20/20公)マカマウナーカ				00.20	00:25(20公)アカアウナーカ・							00.20	<del> </del>		- 10.			00.0
08.30	09:30(30分)アクアウォーク 中嶋				08.30	09:35(30分)アクアウォーク・ 廣瀬										-	ł		08.50
10:00	10:10(30分)アクアピクス・中				10:00			10:00(45分)中級水	k·#	10:00(60分)	初級スイムトレー		10:00			10:00(60分)キッズ 10: スイミングスクー コール(児童)[スクー ス	0.00(60分)キッズ		10:00
	嶋					10:15(30分)アクアダンス・廣				ニング・竹谷				10:20(30分)アクアウォーク・		- ル(児童)[スクースル	イミング[スクー*		
10:30					10:30	湖							10:30	- 同滕		1			10:3
	10:50(30分)初級水泳・竹谷				<u> </u>														
1:00					11:00	11:00(40分)ベビースイミング スクール[スクール]		11:00(40分)ベビー; スクール[スクール]	イミング	11:10(30分)	切級水泳·竹谷		11:00	11:00(40分)ベビースイミング スクール[スクール]		11:00(60分)キッズ 11: スイミングスクー コール (児童)[スクー ス	1.00(60分)キッズ  一ディネーション		11:0
																ル)	b]		
1:30	11:30(60分)中級水泳·竹谷				11:30								11:30			.			11:3
					40.00	10.00/45/\\7887.//					アクアウォーク& ・大川		40.00						100
2:00					12:00	12:00(45分)初級スイムトレー ニング・林				12:25(30分)	アクアダンス・中		12:00	12:15(30分)アクアダンス・中		<b>-</b>			12:00
2-30					12:30			12:30(30分)スキンタ・立岩	イビング	E	, , , , , , , , ,		12:30	H		12:30(30分)アクフ	アダンス・腐		12:30
12.00					12.00			·立岩								- 瀬	, ,		12.00
13:00		<del> </del>	<b>†</b>		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(60分)中級ス・ ニング・立岩	′ムトレー	13:05(30分)。	上級水泳·土居	1	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(60分)中級:	スイムトレー		13:00
		·	<b> </b>			スクール(幼児)[スクール]		ニング・立岩						スクール(幼児)[スクール]		ニニング・中村	ŀ		
13:30			<b>†</b>		13:30					13:40(30分)スイル・土居(セッション	ムプライベートレッスン ]		13:30	1 1		1	İ		13:30
												İ				İ	Ī		1
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	14:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]					14:00
																14:20(45分)中級 嵐	水泳・五十		
14:30	14:30(60分)キッズスイミンク スクール(幼児)[スクール]		14:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		14:30			14:30(60分)キッズン スクール(幼児)[ス	・イミング アール]	14:30(60分): スクール(幼	キッズスイミング 児)[スクール]		14:30	.					14:30
						45.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\								45.00(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\					45.00
15:00					15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー ル]							15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー ル]		ļ			15:00
15:30	15:30(80分)キッズスイミンク	7	15:30(60分)キップスイミング		15:20	)V]		15:30(60分)キップ	イミング	15:30(60分);	キップマイミング		15:20			<b>.</b>			15-20
10:30	15:30(60分)キッズスイミンク スクール/幼児・児童[スクー ル]	-	15:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー ル]		10:00			15:30(60分)キッズス スクール/幼児・児 ル1	証[スクー	スクール/幼	キッズスイミング )児・児童[スクー			-					19:30
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]		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] -					16:00
			1			スクール(児童)[スクール]		1						スクール(児童)[スクール]					
16:30	16:30(60分)キッズスイミンク スクール(児童)[スクール]	f	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 スクール(児童)[ス	イミング	16:30(60分):	キッズスイミング 童)[スクール]		16:30	i i		·			16:30
	スクール(元重/スクール)		スクール(元重)(スクール)					スクール(元里)人へ	,—,,,	X9-NGE	里八スワール」			l i					
17:00	1				17:00	17:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]							17:00	17:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ 17:30(60分) 競技 スイミングスクー 水泳(選手コース ル(児童)[スクー [スクール]		17:30(60分)キッズ 17:30(60分)競技 スイミングスクー 水泳(選手コース) ル(児童)[スクー [スクール]		17:30			17:30(60分)キッズ 17:30 スイミングスクー 水泳: ル(児童)[スクー	50分)競技 選手コース) -ル	17:30(60分)キッ スイミングスク・ ル (児童)「スク・	ズ 17:30(60 分 ) 競技 - 水泳(選手コース) - [スクール]		17:30	.					17:30
	],		11]			10.00(105.().)		JV]		]						ļ			
18:00			-	ļ	18:00	18:00(195 分) 競技水泳(選 手コース)[ス クール]						ļ	18:00	ļ					18:00
10.20	18:30(195 🕁 )		18:30(195公)競技水泳(選手		10.00	<u> </u>		18:30(195 公 )	<b></b>	18:30(195.4)	.)		18:30	18:30(60分)日掛サマスター		<b></b>			10.90
16.30	18:30(195 分) 競技水泳(選 手コース)[ス クール]	<del> </del>	18:30(195分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		10.00			18:30(195 分) 競技水泳(選 手コース)[ス クール]		18:30(195 分 競技水泳 (ジ 手コース) [ジ クール]	<u> </u>		10.00	18:30(60分)目指せマスター ズ・佐原		<b></b>			10.00
19:00	クール1	<del> </del>	-		19:00			クールĵ^/゚^`·			`}	<del> </del>	19:00	l l-		<del> </del>			19:00
		<b>+</b>	†					<del> </del>						l -		<del> </del>			1
19:30	l l	<del> </del>	1	<b></b>	19:30		19:30(30分)アクアウォーク・ 中嶋	†			·	<del> </del>	19:30	-		<b>†</b>			19:30
		<b></b>	1	<b> </b>							İ	<b></b>		<b></b>		<b>†</b>			1
20:00	<u> </u>	<u> </u>	]	L	20:00		20:05(30分)アクアサーキット ・中嶋	]					20:00	L		<u> </u>			20:00
			]				11:04	]											
20:30	20:30(60分)フィン フリーコース・	·			20:30			. [					20:30						20:30
				ļ		20:50(40 分) 目 指 せマスターズ・土 居		_	- 0 > + 4		20:50(40 分 ) 初級 スイムトレーニン グ・伊藤					<b></b>			
21:00					21:00			21:00 スイル グ・佐	10分)中級 トレーニン (T				21:00			ļ			21:00
21.20	<b>├</b>		-	ļ	91-90	L	<b>.</b>	-	<del></del>			<b></b>	91.00			<b></b>			94.00
1:00	<del></del>	<b>+</b>			21:30			<del></del>			<b>⅃</b>		21:30			-			21:30
	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール		スイミングプール	フィットネスプール	スイミングブ-	・ル フィットネスこ	1-Ju 245	ングプール	フィットネスプール		スイミングブール	フィットネスプール	スイミングン	ブール	フィットネスプール	
曜日		<b>月</b>		火	曜日	7,000			木			<b>2</b>	曜日	±			- /v		曜日
				•								_							