

# セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12日(月)について以下のプログラム、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>

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
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	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	スイミングプール
08:00			08:00			08:00		08:00
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00		09:00				09:00		09:00
09:30	09:30(30分)アクアウォーク・中崎	09:30(30分)アクアウォーク・奥瀬				09:30		09:30
10:00	10:10(30分)アクアピクス・中崎	10:00	10:00(45分)中級水泳・林	10:00(60分)初級スイムトレーニング・竹谷	10:00	10:00(60分)キッズスイミングスクール・幼児・児童[スクール]	10:00	10:00
10:30	10:15(30分)アクアダンス・奥瀬	10:30				10:20(30分)アクアウォーク・周防	10:30	10:30
11:00	10:50(30分)初級水泳・竹谷	11:00	11:00(40分)ペビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)初級水泳・竹谷	11:00	11:00(40分)ペビースイミングスクール[スクール]	11:00	11:00
11:30	11:30(60分)中級水泳・竹谷	11:30				11:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・大川	12:00	11:30
12:00		12:00(45分)初級スイムトレーニング・林				12:30(30分)アクアダンス・中田		12:00
12:30		12:30	12:30(30分)スキンディング・立岩			12:45(30分)アクアダンス・中田		12:30
13:00		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)中級スイムトレーニング・立岩	13:05(30分)上級水泳・土居	13:00	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:00
13:30		13:30			13:40(30分)スイムプライベートレッスン・土居[セミセ]	13:30		13:30
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
14:30	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)キッズスイミングスクール(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	14:20(45分)中級水泳・五十嵐	14:30
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]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール・幼児・児童[スクール]	15:30		15:30(60分)キッズスイミングスクール・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]	15:30		15:30
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]			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		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
17:00		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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	17:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	17:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	17:30		17:30
18:00		18:00	18:00(195分)競技水泳(選手コース)[スクール]			18:00		18:00
18:30	18:30(195分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30		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(選手コース)[スクール]	18:30	18:30	18:30
19:00		19:00				19:00		19:00
19:30		19:30	19:30(30分)アクアウォーク・中崎			19:30		19:30
20:00		20:00	20:05(30分)アクアーキット・中崎			20:00		20:00
20:30	20:30(60分)フィンブリーコース	20:30				20:30		20:30
21:00		21:00	21:00(30分)ヨガマスター・土居			21:00		21:00
21:30		21:30				21:30		21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
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	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	スイミングプール