

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		曜日	水		木		金		曜日	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	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	
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・中嶋				09:30	09:35(30分)アクアウォーク・廣瀬						09:30			09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童[スクール])	09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童[スクール])	09:30
10:00	10:10(30分)アクアピクス・中嶋				10:00	10:15(30分)アクアダンス・廣瀬		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(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童[スクール])	10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	10:50(30分)初級水泳・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(40分)ベ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(60分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(60分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00
11:30	11:30(60分)中級水泳・竹谷				11:30							11:30					11:30
12:00					12:00	12:00(45分)初級スイムトレーニング・林				11:50(30分)アクアウォーク & トレーニング・大川		12:00					12:00
12:30					12:30					12:25(30分)アクアダンス・中田		12:30					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			13:10(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・中村	13:00
13:30					13:30					13:40(30分)スイムフライング・土居[セッション]		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
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			14:30(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	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(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(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(60分)競泳スイミングスクール(競泳・選手コース)[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)競泳スイミングスクール(競泳・選手コース)[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)競泳スイミングスクール(競泳・選手コース)[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)競泳スイミングスクール(競泳・選手コース)[スクール]	17:30					17:30
18:00					18:00	18:00(195分)競泳水泳(選手コース)[スクール]						18:00					18:00
18:30	18:30(195分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		18:30(195分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		18:30			18:30(195分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		18:30(195分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		18:30			18:30(60分)目指せマスターズ・佐田		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・中嶋						19:30					19:30
20:00					20:00	20:05(30分)アクアサーキット・中嶋						20:00					20:00
20:30	20:30(60分)フィッシング・中嶋				20:30							20:30					20:30
21:00					21:00	21:00(45分)目黒区民センター・土居		21:00(30分)中級スイムトレーニング・中嶋		21:00(45分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日