セントラルウェルネスクラブ成瀬 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
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	08:45(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]				08:30
09:00					09:00							09:00			09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] / 09:00(60分)キッズコーディネーションスイミング[スクール]		09:00
09:30	09:30(30分)アクアウォーク・Naomi				09:30	09:35(30分)アクアウォーク・廣瀬		09:45(60分)中級水泳・林				09:30					09:30
10:00	10:10(30分)アクアビクス・Naomi				10:00	10:15(30分)アクアダンス・廣瀬				10:00(60分)初級スイムトレーニング・竹谷		10:00	10:20(30分)アクアウォーク・周藤		10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] / 10:00(60分)キッズコーディネーションスイミング[スクール]		10:00
10:30	10:50(30分)初級水泳・竹谷				10:30							10:30					10:30
11:00					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)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] / 11:00(60分)キッズコーディネーションスイミング[スクール]		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・笠井		11:30	11:45(60分)一部コース利用不可・10/17・24使用予定[予約]				11:30
12:00					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・小平		12:00					12:00
12:30	12:40(30分)フィンスイム・竹谷				12:30			12:30(30分)スキンダイビング・立岩				12:30			12:30(30分)アクアダンス・廣瀬		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]		13:10(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)スイムプライベートレッスン・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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:20(45分)中級水泳・鳥海		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					14:30
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)競技水泳(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)競技水泳(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)競技水泳(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(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] / 18:40(30分)スイムプライベートレッスン・竹谷[セッション]		18:30(195分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:30	18:30(60分)目指せマスターズ・小笠原				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・Naomi					19:30					19:30
20:00					20:00		20:05(30分)アクアサーキット・Naomi					20:00					20:00
20:30		20:30(60分)フィンフリーコース一			20:30		20:50(40分)月指せマスターズ・土居				20:50(40分)初級スイムトレーニング・伊藤	20:30					20:30
21:00					21:00				21:00(30分)中級スイムトレーニング・伊藤			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

作成日:2026/09/19 16:02:47