セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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 > ープールー

曜日	ール > ーフール・ 月	火	水	*	金	±	B	曜日
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	09:00
						[スクール]	ングスクール(児童)[スク ール]	
09:30								09:30
10.00	10:00(30分)AQUA SPL	09:50(30分)アクアサーキ ット・米田	 	10:10(20分)初級平泳ぎ	10:00(30分)アクアウォー	10:00(60公) セップフィミ	10:00(60分)キッズスイミ	10.00
10:00	ASH·森本		!	10.10(20分) 7约翰太平冰飞	ク&トレーニング	10.00(00分) イッススイミングスクール/幼児・児童	ししして ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	10:00
10:30	10:40(20分)初級クロール	10:30(30分)フィンスイム・	l	10:40(20分)アクアウォー	10:40(20分)初級水泳		,,,	10:30
.0.00		松下	l	9				
11:00						11:00(60分)キッズスイミ	11:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]	11:00
		11:15(45分)ベビースイミ ングスクール[スクール]		11:15(45分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	11:15(45分)ベビースイミ ングスクール「スクール」	[スクール]	[スクール]	
11:30								11:30
			l				10 10(00 ()) [] House 5	
12:00						<u> </u>	12:10(30分)目指せマスタ ーズ	12:00
12:30	12:30(40分)目指せマスタ	 						12:30
12.00	一ズ・藤原	12:50(30分) * クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・石垣	l	 	12:45(30分)スイムトレー		 	12.00
13:00		ZUMBA(R)·石垣	l		ニング・世古			13:00
						1		
13:30	13:30(60分)レディススイミ ングスクール[スクール]	13:30(60分)レディススイミ ングスクール[スクール]		13:30(60分)レディススイミ ングスクール[スクール]	13:30(60分)レディススイミ ングスクール「スクール	13:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		13:30
						-Ju]		
14:00								14:00
14.20	14:20(60公) セップフィミ	14:20(60分) セップフィミ	14:20(60公) セップフィミ	14:20(60公) セップフィミ	14:20(60公) セップフィミ	14:30(60分)キッズスイミ		14-20
14:30	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	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]	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	14:55(30分)スイムアラカ	14:30
15:00							ルト	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:35(30分)アクアビクス・ 藤原	15:30
	[スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	[スクール]	[スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	11. 11. 11. 11. 11. 11. 11. 11. 11. 11.	
16:00								16:00
16.20	16:20(60公) セップフィミ	16:20(60分) セップフィミ	16:20(60公) セップフィミ	16:20(60公) セップフィミ	16:20(60公) セップフィミ	16:20(60公) セップフィミ		16.00
16:30	10.30(00カ) イッススイミングスクール(児童)[スク ール]	10.30(00 ガ) キッススイミングスクール (児童)[スク ール]	10.30(00ガ) イッス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]	しいのののカライッススイミングスクール(児童)[スク ール]	10.30(00ガ) イッススイミングスクール(児童)[スク ール]		16:30
17:00		,						17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(120分)競技水泳(選手コース)「スクール」		17:30
	ール]	ール]	ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ール]			
18:00								18:00
10.00	19.20(120 /> \## ++ -\ '= /			10.20(120 🖒) 🇯 🕂 👈 😕 /	19.20(120 🖒) 🇯 🕂 💤 /	4		10.00
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		 	18:30(120分)競技水泳(-選手コース)[スクール]	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		 	18:30
19:00				1			}	19:00
			 	1		1	}	
19:30		19:30(30分)AQUA SPL ASH·石垣	f	1				19:30
]				
20:00		20:10(30分)初級水泳						20:00
			 	00.40(20/\\\\\\\	<u> </u>	_		00.00
20:30			 	20:40(30分)初級クロール	 	 	ļ	20:30
21:00					!	 		21:00
200			 	 	 	 	 	21.00
21:30		 	 	 	 	1	 	21:30
	<u> </u>	t	t	+	 	+	t	