## セントラルウェルネスクラブ都島 - 2025年11月 -

## 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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	−ル > −フール・ 月	火	水	木	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公)初級パカフェ	10:00/20公 マカマウェ	10.00(60分)ナップフィニ	10.00(60分) ナップフィニ	10.00
10:00	ASH·森本			10:10(20分)初級バタフラ イ	10:00(30分)アクアウォー ク&トレーニング	10:00(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	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	10:40(20分)初級背泳ぎ	10:30(30分)フィンスイム・		10:40(20分)アクアウォー	10:40(20分)初級水泳			10:30
10.00		松下		9				10.00
11:00						11:00(60分)キッズスイミ	11:00(60分)キッズスイミ	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 ングスカール「スカール」	ングスグール/幼児・児里 [スクール]	11:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]	
11:30								11:30
12:00					 		12:10(30分)目指せマスタ ーズ	12:00
12,20	12:30(40分)目指せマスタ	<b>.</b>				ļ 		12.20
12:30	ーズ・藤原	12:50(30分) * クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・石垣			12:45(30分)スイムトレー	1		12:30
13:00		ZUMBA(R)·石垣			ニング・世古	l		13:00
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	13:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		13:30
						ール]		
14:00								14:00
14:30	14:30(60分)キッススイミ 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(60分)キッススイミ ングスクール(幼児)[スク  一ル]	14:30(60分)キッススイミ  ングスクール(幼児)[スク   ール]	14:30(60分)キッススイミ 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·児童 [スクール]	14:55(30分)スイムアラカ	14:30
15:00			_,,,,			[~7-70]	ルト	15:00
10.00								10.00
15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:35(30分)アクアビクス・	15:30
	ングスクール/幼児・児里 [スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	ングスグール/ 幼児・児里 [スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	[スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	<b>膝</b> 原	
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	 	16:30
17.00	一ル]	一ル]	<b>ール</b> ]	一ル]	<b>一ル</b> ]	一ル]	l 	17.00
17:00							 	17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	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(		17:30
	ングスクール(児童) スク  ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	選手コース)[スクール]		
18:00								18:00
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
10.00							ļ 	10.00
19:00								19:00
19:30		19:30(30分)AQUA SPL					<b>!</b>	19:30
		ASH·石垣		1		l		
20:00		20:10(30分)初級水泳		1				20:00
20:30				20:40(30分)初級クロール				20:30
					<b>1</b>	ļ		
21:00				ļ	<del> </del>	ļ	ļ	21:00
21:30			 		<del> </del>			21:30
21.00				<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	21.00
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日
				.,,				