

# セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	
08:00					08:00							08:00			08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] [予約]		08:00	
08:30				09:25(30分)アグアワーク & ジョグ・加藤(麻)	08:30		09:25(30分)アグアピクス・加藤(麻)		09:25(30分)アグアピクス・小野寺		09:25(20分)ホッピングアグアサーキット・園山	08:30					08:30	
10:00					10:00	10:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・にしかわ(スクール)[予約]			10:10(30分)バクフライ・阿部	10:00(60分)成人スイミングスクール(初・中級)・にしかわ(スクール)[予約]		10:00	10:00(120分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)・尾花(スクール)[予約]		10:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・にしかわ(スクール)[予約]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・小野寺	10:00	
10:30				10:30(30分)スイムフライング・加藤(麻) [セッション][予約]	10:30		10:25(30分)スノーケリング入門・竹澤				10:20(30分)スノーケリング入門・加藤(麻)	10:30					10:30	
11:00					11:00	11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・にしかわ(スクール)[予約]		11:20(40分)ベイススイミングスクール(スクール)[予約]	11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・にしかわ(スクール)[予約]		11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・にしかわ(スクール)[予約]	11:00			11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・小野寺		11:00	
11:30				11:30(40分)ベイススイミングスクール(スクール)[予約]	11:30		11:30(30分)背泳ぎ・阿部		11:30(30分)腰痛改善水泳・阿部		11:25(30分)アグアワーク & ジョグ・加藤(麻)	11:30					11:30	
12:00					12:00				12:10(30分)アグアワーク & ジョグ・吉田		12:05(30分)アグアサーキット・松岡	12:00			12:05(45分)アグアピクス・カズ		12:00(45分)アグアサーキット・小野寺	12:00
12:30				12:15(45分)アグアピクス・寺井	12:30				12:15(30分)アグアピクス・加藤(麻)			12:30					12:30	
13:00				13:10(30分)スノーケリング・阿部	13:00		12:50(30分)アグアサーキット・矢吹		13:00(30分)平泳ぎ・加藤(麻)		12:45(45分)中級スイムトレーニング・加藤(麻)	13:00					12:55(30分)中級スイムトレーニング・にしかわ	13:00
13:30				13:40(20分)フィンフリーコース	13:30	13:30(60分)成人スイミングスクール・阿部(スクール)[定員]	13:30(60分)上級スイムトレーニング・にしかわ		13:40(30分)初級スイムトレーニング・加藤(麻)		13:40(30分)平泳ぎ・加藤(麻)	13:30			13:00(60分)マスターズ練習会・阿部・能勢			13:30
14:00				14:00(60分)成人スイミングスクール(入門)・にしかわ(スクール)[予約]	14:00		14:00(60分)成人スイミングスクール(中・上級)・にしかわ(スクール)[予約]				14:20(30分)スイムフライング・加藤(麻) [セッション][予約]	14:00			14:10(60分)ダイビング練習会[予約]		13:30(45分)中級スイムトレーニング・にしかわ	14:00
14:30					14:30						14:20(30分)スイムフライング・加藤(麻) [セッション][予約]	14:30			14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]		14:20(60分)上級スイムトレーニング・にしかわ	14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]			15:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]	15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]		15:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]		15:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]		15:30			15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児) [スクール][予約]		15:30(60分)フィンスイム・矢吹	15:30
16:00					16:00							16:00						16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]			16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	16:30			16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]			16:30
17:00					17:00							17:00						17:00
17:30	17:30(150分)キッズスイミングスクール(選手育成) [スクール][予約]			17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	17:30	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]		17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]		17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	17:30			17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]			17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30				18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	18:30	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]		18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成) [スクール][予約]		18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成) [スクール][予約]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成) [スクール][予約]	18:30			18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成) [スクール][予約]			18:30
19:00					19:00							19:00						19:00
19:30					19:30		19:35(45分)中級スイムトレーニング・にしかわ		19:35(30分)平泳ぎ・にしかわ		19:35(30分)フィンスイム・西川(美)	19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30					20:30		20:30(30分)アグアサーキット・小野寺					20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30		21:30(45分)フィンフリーコース		21:30(45分)フィンフリーコース		21:30(45分)フィンフリーコース	21:30						21:30
22:00					22:00							22:00						22:00
22:30					22:30							22:30						22:30