セントラルウェルネスクラブ柏 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

<u>くプ-</u>	-ル>																	
曜日	大プール	サプール	大ブール	火 ホブール	曜日	大プール	k ホプール	大プール	k ホプール	ナプール	・ ホブール	曜日	大ブール	サール カブール	大ブール	トルプ		曜日
09:00	X)-N	4.5-10	23-10	40-10	09:00	X3-10	43-10	X3-10	40-10	X>-N	45-10	09:00	XJ-W	45-10			_ <i>I</i> V	09:00
			-	09:25(30分)アクアサーキット ・加藤(麻)	1				09:25(30分)アクアピクス・小野寺		09:25(20分)アクアウォーク・トレーニング・園山	&			09:00(60分)キッズスイミンク スクール(児童)・4コース値 用[スクール]	E		-
09:30				- MUSIC (MF)	09:30				ar v			09:30						09:30
											09:50(20分)ウキ浮きリラックス・加倉麻)	6 (
10:00		 		10.18(20(1))7 (/ 75 (# 1171)	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]			10:05(30分)平泳ぎ・髙橋	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]	10.05(00.4)\7. (5.11) #	10:00	10:00(60分)キッズスイミン・ スクール/幼児・児童・3コ ス使用[スクール]	رِّ 	10:00(60分)キッズスイミンク スクール(幼児)・2コース使 用[スクール]	τ Ε		10:00
10-20			10:30(60分)マタニ	10:15(30分)スイムブライベートレッスン ・加藤(麻)[セッション][予約]	10-20	_/v]				[スクール]	10:25(30分)スノーケリング 加藤(麻)	10-20	人使用にスクール」		HLX9-NJ			10-20
10.00			10:30(60分)マタニ ティスイミングスク ー ル・1コース使 用[スクール]		10.00				10:45(30分)背泳ぎ・阿部		10:55(20分)フィンフリーコ・ ス・2コース使用	= 10.00						- 10.00
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]				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]	ス・2コース使用	11:00	11:00(60分)キッズ スイミングスクー		 11:00(60分)キッズスイミンク スクール(児童)・5コース使用[スクール]	f		11:00
			 11:20(40分)ベビー スイミングスクー			ール]		11:20(40分)ペピースイミング スクール・2コース使用[スク ール]		リール(上板)・にしかわにスク	11:25(30分)アクアウォーク・ ジョグ・加藤(麻)	&	11:00(60分)キッズ スイミングスクー ル(児童)・3コー ス使用[スクール] 11:20(40分)ベビ スイミングスク		用[スクール]	E		-
11:30			スイミングスクー ル・2コース使用 [スクール]	11:30(30分)クロール・阿部	11:30			-ju]	11:30(30分)腰痛改善水泳· 一條			11:30	ス使用[スクール] スペートグスク ル・2コース使 [スクール]					11:30
40.00							12:10(30分)水泳入門・一條				12.05/20/1) 7 4 7 # - +	10.00		10.05(45(A) 7 A 7 L A 7	+ 1200/2040)7.7.6.75.7.6	/ 12.00/45/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	A7# +	10.00
12:00				12:15(45分)アクアピクス・今	12:00		12:10(30分)水冰人门•一條		19:15(30分)アクアピクス・加		12:05(30分)アクアサーキッ ・松崎	12:00		12:05(45分)アクアビクス・: 二	力 12:00(30分)スイムブライベートレッスン ・にしかわ[セッション][予約]	12:00(45分)ア ・小野寺	クァサーキッ	12:00
12:30				#	12:30				12:15(30分)アクアビクス・加藤(麻)			12:30				+		12:30
				1			12:50(30分)アクアダンス・-	•						-	_	- 12:55(30分)初 - ニング・にしか	級スイムトレー	-
13:00				13:10(30分)スノーケリング・ 阿部	13:00		. 1lik		13:00(30分)バタフライ・加藤(13:00(30分)初級スイムトレーニング・加藤(麻)	13:00	13:00(60分)マスターズ練会・一條	2		ニニング・にしか	P)	13:00
								13:20(30分)スイムブライベートレッスン ・にしかわ[セッション][予約]	He/				ZX PK					1
13:30				13:40(20分)フィンフリーコー ス・2コース使用	13:30	13:30(60分)成人スイミングス クール(中級)・阿部[スクー	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)背泳ぎ・一條	13:30				13:30(330分) ハッピーファ ミリーアワー	13:35(45 分) 中 # スイムトレーニ: グ・にしかわ	13:30
44.00			44.00(00 (1) cft 7 (7) 467			/\lambda]		44.00/00 (N) cft 7 (7) 467				44.00				ミリーアワー		44.00
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]		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]	14:20(30分)スイムブライベートレッスン ・加藤(森)[セッション][予約]	14:15(60分)成 人 スイミングス		14:00	14:15(75分)キップスイミン	И		-	14:25(60分)上書	14:00
14:30			- 1		14:30	-		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	加藤(森)[セッション][予約]	14:15(60分)成人スイミングス クール(初級)・一條[スクー ル]		14:30	14:15(75分)キッズスイミン スクール(幼児)・1コース・ 用[スクール]	使 		-	14:25(60分)上ま スイムトレーニ: グ・にしかわ	14:30
		l	-		1			1								-		
15:00					15:00							15:00	1			-1		15:00
					1	15:15(75分)キッズスイミング スクール(幼児)・1コース使 用[スクール]		15:15(75分)キッズスイミング スクール (幼児)・1コース使 用[スクール]]		
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)キッズスイミング スクール(幼児)・1コース使 用[スクール]		15:30	用[スクール]		用[スクール]		15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・1コース使 用[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズスイミン スクール(幼児)・2コース 用[スクール]	グ 使		_	15:35(30分)フィ: スイム・羽田	15:30
18-00	[予約]		用[スクール]		10.00					用しスクール」		16:00	用「スクール」			-	-	10.00
16:00			-	 	16:00		 	-				16:00				-		16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミング		16:30(60分)キッズスイミング		16:30	16:30(60分)キッズスイミング		16:30(60分)キッズスイミング		16:30(60分)キッズスイミング		16:30	16:30(60分)キッズスイミン	グ		-		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)・4コース使 用[スクール]		1	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・4コース使 用[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・4コース使 用[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・4コース使 用[スクール]			16:30(60分)キッズスイミン スクール (児童)・4コース 用[スクール]	使		-		
17:00			-		17:00	1						17:00	1					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)・全コース使 用[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全コース使 用[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全コース使 用[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全コース使 用[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズスイミン スクール(児童)・全コース・ 用[スクール]	グ 使 				17:30
10.00	一ルルア#リ		用人クール」		10.00	用人クール」		用人グール」		用人グール」		18:00	用しくクール」			-	ļ	10.00
10.00			-		10.00			-		•						-	l	
18:30			18:30(90分)キッズスイミング		18:30	18:30(90分)キッズスイミング		18:30(60分)キッズスイミング		18:30(60分)キッズスイミング		18:30	18:30(60分)キッズスイミン	グ		-	l	18:30
			18:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)・全コー ス使用[スクール]		i	18:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)・全コー ス使用[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)・全コー ス使用[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)・全コー ス使用[スクール]	·		18:30(60分)キッズスイミン スクール (選手育成)・全コ ス使用[スクール]	_		-	l	
19:00					19:00	1						19:00	1					19:00
19:30				ļ	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)背泳ぎ・にしかわ		19:45(30分)パタフライ・前日	19:30	ļ			<u> </u>		19:30
20:00			-	!	20:00		ł				10.70(30万)/パランノイ・削圧	20:00				+		20:00
		 	 						20:15(30分)アクアピクス・松							+		-
20:30			†	20:30(30分)アクアサーキット ・小野寺	20:30		20:30(30分)スイムブライベートレッスン ・にしかわ[セッション][予約]	7	畸		 	20:30	†		-†	†		20:30
				11:87 H		<u></u>												1
21:00					21:00			21:00(30分)フィンスイム・川 ロ				21:00						21:00
				04 00(45(7) -515 ii 315		ļ	01 00(45 ()) = 12 = 11		04.00(45.4)) = 12.21;		04 00(45 ()) = -> = -:					ļ		
21:30		 	-	21:30(45分)パドルフリーコー ス・2コース使用	21:30		21:30(45分)フィンフリーコー ス・2コース使用		21:30(45分)フィンフリーコース・2コース使用		21:30(45分)フィンフリーコ・ ス・2コース使用	21:30	ļ			+		21:30
22:00				-	22:00							22:00				+		22:00
											-					+		-
22:30			· 		22:30						†	22:30				+		22:30
																		1
	大プール	小プール	大プール	小プール		大プール	小プール	大プール	小プール	大プール	小プール		大プール	小プール	大プール	小ブ	ール	
曜日	J			K	曜日	,	K	7	K		€	曜日		1		H		阿田