

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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
	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	小プール	
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・4コース使用[スクール]				08:00
08:30				08:25(30分)アクアサーキット加藤(森)	08:30		08:25(30分)アクアピクス・加藤(森)		08:25(30分)アクアピクス・小野寺		08:25(20分)アクアウォーク&トレーニング・唐山	08:30	08:30(20分)アクアウォーク&トレーニング・唐山				08:30
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]	10:00		10:25(30分)スノーケリング・加藤(森)		10:05(30分)クローラ・高橋	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]		10:00	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・2コース使用[スクール]				10:00
10:30				10:30(60分)マニエキッズスイミングスクール・2コース使用[スクール]	10:30		10:55(20分)フィンフリーコース・2コース使用		10:45(30分)平泳ぎ・胸部		10:30(20分)ワキ歩きリラックス・加藤(森)	10:30	10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・2コース使用[スクール]				10:30
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		11:20(40分)ベビースイミングスクール・2コース使用[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]		11:25(30分)アクアウォーク&ジョグ・加藤(森)	11:00	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・5コース使用[スクール]				11:00
11:30				11:30(40分)ベビースイミングスクール・2コース使用[スクール]	11:30				11:30(30分)腰痛改善水泳・一陸		12:05(30分)アクアサーキット・松崎	11:30	11:30(40分)ベビースイミングスクール・2コース使用[スクール]				11:30
12:00				12:15(45分)アクアピクス・寺井	12:00		12:10(30分)水泳入門・一陸		12:15(30分)アクアピクス・加藤(森)			12:00	12:05(45分)アクアピクス・カニ		12:00(45分)アクアサーキット・小野寺		12:00
12:30					12:30		12:50(30分)アクアダンス・一陸					12:30					12:30
13:00				13:10(30分)スノーケリング・胸部	13:00				13:00(30分)背泳ぎ・加藤(森)		13:00(30分)初級スイムトレーニング・加藤(森)	13:00	13:00(60分)マスターズ練習会・一陸				13:00
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)・胸部[スクール]	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(森)		13:40(30分)背泳ぎ・加藤(森)	13:30	13:30(30分)マスターズ練習会・一陸		13:30(30分)初級スイムトレーニング・にしかわ	13:30(45分)中級タイムトレーニング	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]	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]		14:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・一陸[スクール]		14:15(60分)成人スイミングスクール(初級)・一陸[スクール]	14:00	14:15(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]			14:25(60分)上級タイムトレーニング・にしかわ	14:00
14:30					14:30				14:30(30分)スイムフライベレーン加藤(森)[セッション(予約)]			14:30					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)・1コース使用[スクール]	15:30	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]		15:15(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)・2コース使用[スクール]			15:30(30分)フィンスイム・箱根	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)・4コース使用[スクール]	16:30	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)キッズスイミングスクール(児童)・4コース使用[スクール]	16:30	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
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)・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(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
18:00					18:00							18:00					18:00
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]	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]	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	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
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30		19:35(45分)初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)バタフライ・前田	19:30					19:30
20:00					20:00		20:10(30分)スイムフライベレーンにしかわ[セッション]		20:15(30分)アクアピクス・松崎			20:00					20:00
20:30					20:30		20:30(30分)スイムフライベレーンにしかわ[セッション(予約)]					20:30					20:30
21:00					21:00				21:00(30分)フィンスイム・川口			21:00					21:00
21:30				21:30(45分)バタフライコース・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
22:00					22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30