

セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、23日(水)、28日(月)は休館日です。  
22日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
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 > - プール -

| 曜日    | 月                                   | 火                                   | 水                                   | 木                                   | 金                                   | 土                                   | 日                                | 曜日    |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 07:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 07:00(105分)競技水泳(選手コース)[スクール]        |                                  | 07:00 |
| 07:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 07:30 |
| 08:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 08:00 |
| 08:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 08:30 |
| 09:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 08:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 09:00 |
| 09:30 |                                     |                                     |                                     | 09:50(30分)初級バタフライ・原                 |                                     |                                     |                                  | 09:30 |
| 10:00 |                                     | 10:00(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]     | 10:00(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]     | 10:00(45分)アクアビクス・堀内                 | 10:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・三浦            |                                     | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 10:00 |
| 10:30 |                                     |                                     |                                     | 10:25(30分)初級背泳ぎ・原                   |                                     | 10:45(30分)中級クロール・森山                 |                                  | 10:30 |
| 11:00 |                                     | 11:20(30分)アクアダンス・霜山                 | 11:00(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]     | 11:00(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]     | 11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)[スクール]     | 11:10(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] |                                  | 11:00 |
| 11:30 |                                     |                                     | 11:00(45分)腰背改善スイミングスクール[スクール]       |                                     |                                     | 11:30(30分)アクアダンス・森山                 |                                  | 11:30 |
| 12:00 |                                     | 12:00(30分)初級背泳ぎ・北澤                  | 12:15(30分)中級平泳ぎ・原                   | 12:10(30分)スキンダイビング・下村               | 12:10(45分)スイムトレーニング・向井              | 12:10(30分)スキンダイビング・清住               | 12:20(30分)アクアビクス・伊藤              | 12:00 |
| 12:30 |                                     |                                     | 12:50(30分)中級クロール・原                  | 12:50(30分)アクアビクス・伊藤                 |                                     |                                     |                                  | 12:30 |
| 13:00 |                                     | 12:45(45分)スイムトレーニング・北澤              |                                     |                                     |                                     | 13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 13:00(30分)初級クロール・清住              | 13:00 |
| 13:30 |                                     |                                     |                                     | 13:30(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]     | 13:15(45分)アクアビクス・南部                 |                                     |                                  | 13:30 |
| 14:00 |                                     | 13:45(60分)成人スイミングスクール[スクール]         | 13:45(45分)腰背改善スイミングスクール[スクール]       |                                     | 14:10(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]     | 14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    |                                  | 14:00 |
| 14:30 |                                     |                                     |                                     |                                     | 14:10(60分)成人スイミングスクール(上級)[スクール]     |                                     |                                  | 14:30 |
| 15:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 15:00(70分)マスターズ練習会・三角            | 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]    | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 16:15(60分)ダイビング練習会・向井            | 15:30 |
| 16:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] | 17:00(60分)キッズ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)[スクール]    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                                     |                                  | 17:30 |
| 18:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]         | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]         | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]         |                                     |                                  | 18:30 |
| 19:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 19:00 |
| 19:30 |                                     |                                     |                                     | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]  |                                     |                                     |                                  | 19:30 |
| 20:00 |                                     | 20:10(30分)アクアビクス・野瀬                 | 20:10(30分)初級平泳ぎ・三角                  |                                     | 20:10(30分)アクアダンス・細野                 |                                     |                                  | 20:00 |
| 20:30 |                                     |                                     |                                     | 20:15(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]     |                                     |                                     |                                  | 20:30 |
| 21:00 |                                     |                                     | 21:00(75分)フィンフリーコース                 |                                     |                                     |                                     |                                  | 21:00 |
| 21:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 21:30 |
| 22:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 22:00 |
| 22:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                  | 22:30 |
| 曜日    | 月                                   | 火                                   | 水                                   | 木                                   | 金                                   | 土                                   | 日                                | 曜日    |