セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 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

くプール > ープールー

< プ-	−ル > −プール− 月		水	*	金	±	日	曜日
07:00	Я		, A	<u> </u>	<u> </u>	▲ 07:00(105分)競技水泳(選手コース)[スクール]	П	07:00
						選チコースパスクール」		<u> </u>
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30						08:45(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		08:30
09:00						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	09:00
09:30							−ル]	09:30
08.00				09:50(30分)初級平泳ぎ・ 西	1			03.00
10:00		10:00(60 分)成 人スイミングス クール(初級) [スクール] [スクール]	10:00(45分)アクアビクス・ 堀内	10 05/00 /\\hn#B . * h ==	10.00(00 ()) 7 5 7 5 1		10:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	10:00
10:30		[スクール] [スクール]		10:25(30分)初級バタフラ イ・原	10:20(30分) アクアリオー ク&ジョグ・三浦		ール]	10:30
						10:45(30分)中級バタフラ イ・森山		
11:00		11:20(30分)アクアダンス・	11:00(60 分)成 人スイミングス 第改善スイミン クール(中級) 「スクール[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]		11:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	11:00
11:30		霜山				11:30(30分)アクアダンス・ 森山		11:30
		40.00(00 (\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\		10.10(00 (\) = + > 16' (15'	10.10(45(1)) = (1.1.1.1			
12:00		12:00(30分)初級背泳ぎ・ 沖野	12:15(30分)中級クロール	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・	12:00
12:30			· · 原				伊藤	12:30
12.00		12:45(45分)スイムトレー ニング・沖野	12:50(30分)中級背泳ぎ・ 原	12:50(30分)アクアウォー ク&トレーニング・平岡		12:00(60分) セップフィミ	12:00(20公)初級カロール	12.00
13:00]			13:15(45分)アクアビクス・	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]	南部			13:30
14:00		13:45(60 分)成 人スイミングス タール(中級) クール[スクール] [スクール]		ル]	14:10(60 分)成 14:10(60 分)成	14:00(60分)キッズスイミ		14:00
					14:10(60 分) 成 人スイミングス クール(初級) [スクール]	ングスクール(幼児)[スク ール]		
14:30]			14:30
15:00						15:00(60分)キッズスイミ	15:00(70分)マスターズ練	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]	省会	
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]			15:30
16:00		,,,	,,,		""	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		16:00
10.00	10 20(00 八) ナ デ フ ノコ	10.00/00/\\+	10.00(00 (\) + * 7 . / 2	10.00(00 (\) + * 7 /	10.00/00 (\) + * 7 / 2	ール]	16:15(60分)ダイビング練 習会	10.00
16:30	16:30(60分)キッススイミ ングスクール/幼児·児童 スクール]	16:30(60分)キッススイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]	16:30(60分)キッススイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]	16:30(60分)キッススイミ 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
17:00						17:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		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	ール]		17:30
17.00	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]			17.00
18:00								18:00
18:30	18:30(90分)競技水泳(選	18:30(60分)キッズスイミ	18:30(90分)競技水泳(選	18:30(60分)キッズスイミ	18:30(90分)競技水泳(選 手コース)[スクール]			18:30
	手コース)[スクール]	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]	ングスクール(児童)[スク ール]	手コース)[スクール]			
19:00								19:00
19:30				19:30(60分)キッ ズスイミングス クール(選手育 成)[スクール]				19:30
		00.40(00.(\) = :=:**	00.40(00.(\).\=\frac{1}{2} = \frac{1}{2} \frac{1}{2}	クール (選手育成)[スクール]	00.40/00//\=====			
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	20:15(60 分) 成	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					21.00
21:00			21:00(/5分)フィンフリーコ ース	<u>L</u>				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22.00				!	l			22.00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	±	±	日	曜日