セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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> ープールー

曜日	-ル <i>> ー</i> フール- 月	火	*	木		\$	È	±	B	曜日
07:00										07:00
07:30										07:30
08:00										08:00
08:30								00.4F/00/\\+ ブフ./こ		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
00-00									一ル	
09:30				09:50(30分)初級原	平泳ぎ・					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] [スクール]	^{)成} 10:00(45分)アクアビクス グス 級) 堀内		バタフラ	10:20(30公)	アクアウナー		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		[27-10]		イ·原	(,,,,,,	ク&ジョグ・ヨ	E浦		701	10:30
11:00			11:00(60 分) 成 11:00(45 分)	医 11:00(60分)成人	スイミン	11:00(60分)	成 人 スイミン	10:45(30分)中級平泳ぎ・ 森山	11:00(60分)キッズスイミ	11:00
11.00		11:20(30分)アクアダン 霜山	11:00(60 分)成 人スイミングス タール(中級) ブスクール[ス [スクール]	要 11:00(60分)成人 グスクール(中級 ル]	()[スクー	11:00(60分)! グスクール(. ル]	える)[スク ー		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		12.	_					11:30(30分)アクアダンス・ 森山		11:30
12:00		12:00(30分)初級クロール ・沖野		12:15(30分)中級クロール・原		ご 12:10(45分)スイムトレー ニング・向井				12:00
12:30	(12)								12:20(30分)アクアビクス・ 伊藤	12:30
12.00		12:45(45分)スイムトレ ニング・沖野	v- 12:50(30分)中級背泳き 原	・ 12:50(30分)アク ク&トレーニング	アウォー ・平岡					12.00
13:00						13:15(45分)フ	アクアビクス・	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)初級バタフラ イ・清住	13:00
13:30				 13:30(60分)成人 グスクール(中級 ル]	スイミン (ころり)	南部				13:30
14:00		13:45(60 分)成 13:45(45 分 人スイミングス クール(中級) [スクール] ール])腰 ミン スク・	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]	スペイミング へ クール (上級) [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]		
14:30										14:30
15:00								15:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	15:00(70分)マスターズ練 習会	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズス・	イミ 15:30(60分)キッズスイ	ミ 15:30(60分)キッ	ズスイミ	15:30(60分):	キッズスイミ	[スクール]		15:30
	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[ス ール]	スク ングスクール(幼児)[ス ール]	クレクスクール(幼 ール]	児)【スク	ングスクール ール]	・(幼児)[スク			
16:00								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	16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	16:30(60分)キッズス・ングスクール/幼児・児	イミ 16:30(60分)キッズスイ 記章 ングスクール/幼児・児! [スクール]	ミ 16:30(60分)キッ	ズスイミ 〕児・児童	16:30(60分): ングスクール [スクール]	キッズスイミ //幼児・児童		習会	16:30
17:00	[スクール]	[スクール]		[スクール]		[スクール]		17:00(60分)キッズスイミ		17:00
17.00	17.20(60 公) ナップフノニ	17:20(60公)ナップフ	/こ 17.20(60公) ナップフノ	= 17.90(e0 公) +	ブフノニ	17.20/60 A\	ナップフノニ	ングスクール(児童)[スク ール]		17.00
17:30	ングスクール(児童)[スク ール]	17.30(80 万) キッスス・ ングスクール(児童)[2 ール]	イミ 17:30(60分)キッズスイ スク ングスクール(児童)[ス ール]	ミ 17.30(60 ガ) ギッ ク ングスクール(児 ール]	スクイミ(章)[スク	ングスクール ール]	・(児童)[スク			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・ングスクール(原金)「	イミ 18:30(90分)競技水泳() スク 手コース)[スクール]	選 18:30(60分)キッ ングスクール(児 ール]	ズスイミ 童)「スク	18:30(90分)第	競技水泳(選			18:30
19:00	. = .//// ///	ール] がいまた		-µ] , , , , ,	・エ・ハノ		. //1			19:00
10.00										10.00
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
20:00		20:10(30分)アクアビク 野瀬	ス・20:10(30分)初級背泳き 三角	·		20:10(30分)ア 細野	マクアダンス・			20:00
20:30				20:1! 人ス クー 「スク	5(60 分)成 (イミングス ·ル (中級) ァール]					20:30
21:00			21:00(75分)フィンフリー ース] L						21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
曜日	月	火	水	木		\$	è	±	B	曜日