

セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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> - 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)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]		09:00(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(60分)成・大人スマッシュスクール(初級)[スクール]	10:00(60分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	10:00(45分)アクアピクス・堀内	09:50(30分)初級クロール・原			10:00(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	10:00
10:30				10:25(30分)初級平泳ぎ・原	10:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・三浦			10:30
11:00		11:00(30分)アクアダンス・霜山	11:00(45分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	11:00(60分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	11:00(60分)成・大人スマッシュスクール(上級)[スクール]	11:00(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]		11:00
11:30						11:30(30分)アクアダンス・森山		11:30
12:00	12:00(30分)初級平泳ぎ・沖野		12:15(30分)中級背泳ぎ・原	12:10(30分)中級背泳ぎ・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		12:00
12:30							12:20(30分)アクアピクス・伊藤	12:30
13:00	12:45(45分)スイムトレーニング・沖野	12:50(30分)中級クロール・原	12:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・平岡			13:00(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]	13:00(30分)初級背泳ぎ・清住	13:00
13:30	13:45(60分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	13:45(45分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	13:30(30分)スキンダイビング・大井田	13:30(60分)成・大人スマッシュスクール(中級)[スクール]	14:10(60分)成・大人スマッシュスクール(初級)[スクール]	14:00(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00					14:10(60分)成・大人スマッシュスクール(上級)[スクール]			14:00
14:30								14:30
15:00						15:00(60分)キッズスマッシュスクール/幼児・児童[スクール]	15:00(70分)マスターズ練習会	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマッシュスクール(幼児)[スクール]				15:30
16:00						16:00(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズスマッシュスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスマッシュスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスマッシュスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスマッシュスクール/幼児・児童[スクール]			16:15(60分)ダイビング練習会	16:30
17:00						17:00(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(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)キッズスマッシュスクール(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)キッズスマッシュスクール(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				19:30(60分)キッズスマッシュスクール(選手青成)[スクール]				19:30
20:00	20:10(30分)アクアピクス・野瀬	20:10(30分)初級バタフライ・三角		20:10(30分)アクアダンス・細野				20:00
20:30				20:15(60分)成・大人スマッシュスクール(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