

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 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                  | 09:30 |
| 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                |                                    |                                    | 10:00(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(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]    | 10:45(30分)中級平泳ぎ・森山                 | 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 |                                    | 11:20(30分)アクアダンス・霜山                |                                    |                                    |                                    | 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)中級平泳ぎ・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              | 12:20(30分)アクアビクス・伊藤              | 12:00 |
| 12:30 |                                    |                                    | 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        |                                    |                                  | 12:30 |
| 13:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 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)初級背泳ぎ・清住               | 13:00 |
| 13:30 |                                    |                                    | 13:30(30分)スキンダイビング・大井田             | 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(初級)[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               | 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]   |                                    |                                  | 15:30 |
| 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)ダイビング練習会               | 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] |                                    |                                  | 16:30 |
| 17:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                  | 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    |