# セントラルウェルネスクラブラフレさいたま － 2026年10月 －

**5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 | | | | 09:50(30分)初級平泳ぎ・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]<br>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 | 10:25(30分)初級バタフライ・原 | 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 | | | | | | 10:45(30分)中級クロール・三角 | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:20(30分)アクアビクス・木村 | 11:00(60分)成人スイミングスクール（中級）[スクール]<br>11:00(45分)腰痛改善スイミングスクール[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 | | | | | | 11:30(30分)アクアダンス・三浦 | | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00(30分)初級平泳ぎ・沖野 | 12:15(30分)中級クロール・原 | 12:10(30分)中級クロール・北澤 | 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)中級背泳ぎ・原 | 12:50(30分)アクアウォーク＆トレーニング・平岡 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:15(45分)アクアビクス・南部 | 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 | | 13:45(60分)成人スイミングスクール（中級）[スクール]<br>13:45(45分)腰痛改善スイミングスクール[スクール] | 13:30(40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] | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | 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 | | | | | | | | 14:30 |
| 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(90分)キッズスイミングスクール（選手育成）[スクール] | 18:30(90分)競技水泳（選手コース）[スクール] | 18:30(90分)キッズスイミングスクール（選手育成）[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 |
| 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 | 20:15(60分)成人スイミングスクール（中級）[スクール] | 20:10(30分)アクアダンス・霜山 | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:50(30分)初級背泳ぎ・渋谷 | | | 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 |

作成日:2026/10/01 21:42:50