セントラルウェルネスクラブラフレさいたま - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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＞ ーープールー

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] / 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)中級バタフライ・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] / 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]	11:30(30分)アクアダンス・三浦	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
12:00		12:00(30分)初級背泳ぎ・沖野	12:15(30分)中級クロール・原	12:10(30分)中級バタフライ・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・向井	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)初級クロール・霜山	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] / 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)初級平泳ぎ・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・野口			20:00
20:30					20:50(30分)初級クロール・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:2026/10/26 21:14:25