

# セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	25mプール	15mプール	25mプール	15mプール		25mプール	15mプール	25mプール	15mプール	25mプール	15mプール		25mプール	15mプール	25mプール	15mプール		
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]				08:00	
08:30					08:30							08:30						08:30
10:00					10:00							10:00						10:00
10:30	10:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・小出[スクール]	10:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・市原	10:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:20(30分)アクアウォーク・市原	10:30			10:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:20(30分)アクアウォーク・小出	10:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・小出[スクール]	10:20(30分)ホッピングアクアウォーク・市原	10:30	10:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:30	
11:00		11:00(30分)アクアウォーク/AQUA ZU MBA(R)・市原			11:00					11:00(45分)アクアピクス・原		11:00						11:00
11:30	11:40(60分)成人スイミングスクール(中級)・小出[スクール]				11:30							11:30						11:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]
12:00					12:00			12:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・菅原[スクール]				12:00						12:00
12:30		12:15(30分)ウキ深きリラククス・市原			12:30							12:30	12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]					12:15(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]
13:00		13:00(30分)アクアダンス・市原	12:50(60分)スイムトレーニング・濱崎		13:00			13:00(30分)クロール・小出				13:00						13:00
13:30					13:30			13:00(30分)背泳ぎ・小出				13:30	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]					13:15(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・菅野[スクール]		14:00(30分)バドルフリーコース	14:00(30分)スイムプライベートレッスン(小児セッション必須)	14:00			14:10(60分)成人スイミングスクール(中級)・高岡[スクール]				14:00						14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]					14:15(30分)フィンフリーコース
15:00					15:00							15:00						15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]
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	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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]					15:00(30分)アクアウォーク・吉田
16:00					16:00							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	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	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							17:00						16:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]
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	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	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]					
18:00					18:00							18:00	18:00(60分)バドルフリーコース					
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]				18:30	18:30(120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						
19:00					19:00							19:00						
20:00		20:10(60分)スイムインストラクター不在	20:00(60分)バドルフリーコース・菅野	20:00(60分)フィンフリーコース・菅野	20:00			20:00(60分)フィンフリーコース				20:00	20:00(60分)フィンフリーコース					20:00
20:30					20:30							20:30						
21:00					21:00							21:00						
21:30					21:30							21:30	21:40(30分)スクンダイビングフリーコース					21:30
22:00					22:00							22:00						
22:30					22:30							22:30						