

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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	
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童[スクール])				09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
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)ホッピングアクアサーキット・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・児童[スクール])		10:30
11:00		11:00(30分)・クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・吉野			11:00				11:00(45分)アクアピクス・原		11:10(30分)アクアダンス・市原	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					11:40(60分)成人スイミングスクール(上級)・松下[スクール]		11:30			11:15(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童[スクール])		11:30
12:00		12:15(30分)ウキ泳きリラククス・市原			12:00			12:00(60分)成人スイミングスクール(上級)[スクール]			12:00(60分)フィンフリーコース	12:00			12:15(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		12:00
12:30					12:30							12:30	12:30(60分)キッズスイミングスクール[スクール]	12:15(60分)・スキャンダイビングフリーコース	12:15(60分)・スキャンダイビング練習場・小出		12:30
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			13:05(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]		12:50(60分)スイムトレーニング・インストラクター不在		13:00			13:15(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		13:00
13:30					13:30				13:30(30分)平泳ぎ・高岡			13:30	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]				13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・吉野[スクール]		14:00(30分)バドルフリーコース・吉野	14:00(30分)スイムプライベートレッスン(初級・中級・上級)	14:00			14:10(60分)成人スイミングスクール(中級)[スクール]		14:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・小出[スクール]		14:00			14:15(30分)フィンフリーコース・吉野	14:15(30分)・クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・吉野	14:00
14:30				14:30(30分)クロール・小出	14:30							14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童[スクール])				14:30
15:00				15:00(30分)背泳ぎ・小出	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]	15:00(30分)アクアウォーク・吉田	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	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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				15:30
16:00					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・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・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・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・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・児童[スクール])		16:30	16:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:30(120分)競技水泳(選手育成)[スクール]			16:30
17:00					17:00							17:00					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	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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手育成)[スクール]				18:30	18:30(120分)競技水泳(選手育成)[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	18:30(60分)バドルフリーコース・吉野				18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(60分)スイムトレーニング・インストラクター不在		20:00(60分)バドルフリーコース・吉野	20:00(60分)バドルフリーコース・吉野	20:00			20:00(60分)バドルフリーコース	20:00(60分)バドルフリーコース			20:00					20:00
20:30					20:30	20:30(60分)バドルフリーコース	20:30(60分)バドルフリーコース					20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30						21:40(30分)スキャンダイビングフリーコース	21:30					21:30
22:00					22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30
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	