## セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休館日です。 3日(月)、24日(月)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

## **くプール>**

<u>&lt; 7-</u>	_ル >																
曜日	J	1		火	曜日		<b>*</b>	7	<b>t</b>	1	金	曜日	:	<u>E</u>		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	
10:00					10:00							10:00					10:00
			10・20(40分)ベビースイミング	10:20(30分)アクアウォーク・	1			10:20(40分)ベビースイミング	10:20(30分)アクアウォーク・ 小出		10-20(30分)ホッピングアクア	-	10:20(40分)ベビースイミング		10:15(60分)キッズスイミング	•	-
			10:20(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	市原				10:20(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	小出		10:20(30分)ホッピングアクア サーキット・市原		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		
10:30	10:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・小出[スクー	ジョグ・市原			10:30			.[		10:30(60分)成人スイミングス クール(中級)・小出[スクー	`	10:30					10:30
	70]									ル]							
11:00		11:10(30分) * クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・戸澤		11:10(30分)アクアサーキット ・市原	11:00				11:00(45分)アクアビクス・原	1	11:10(30分)アクアダンス・市	11:00					11:00
		MBA(R)-J-A		·市原							原				11:15(60分)キッズスイミング		-
								<b></b>				<b></b>			11:15(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー	ļ	
11:30	11:40(60分)成人スイミングス クール(中級)・小出[スクー				11:30					11:40(60分)成人スイミングス クール(上級)・矢吹[スクー ル]	`[	11:30					11:30
	ル]									ル]							
12:00					12:00			12:00(60分)成人スイミングス		i		12:00			1		12:00
		12:15(30分)ウキ淫きリラック			1			12:00(60分)成人スイミングス クール(上級)・島脇[スクー ル]		i	<b> </b>	1		12:15(60分)スキン 12:15(60分)スキン	/ 12:15(60分)キッズスイミング		-
		12:15(30分)ウキ浮きリラック ス・市原					<b></b>				<b></b>			ダイビングフリー ダイビング練習会 コース・小出	v 12:15(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		
12:30					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]				12:30
			12:50(60分)スイムトレーニング・濱崎							12:50(60分)スイムトレーニング・矢吹	'l						
13:00		13:00(30分)アクアダンス・市	7 ·/Red		13:00			13:05(60分)成人スイミングス クール(初級)[スクール]	13:10(30分)スイムアラカルト	2.84	13:00(60分)フィンフリーコー	13:00					13:00
		原						クール(初級)[スクール]	·高岡		<sup>Z</sup>						-
			ļ					-									
13:30					13:30			.]				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		14:00(30分)パドルフリーコー ス・濱崎	14:00(30分)クロール・小出	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		14:00			1	14:10(30分) * クラブ限定/AQUA ZL MBA(R)・矢野	14:00
	クール(上級)・吉野[スクー		ス・濱崎					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]	·				14:15(30分)フィンフリーコー	MDM(R)*大野	
	701									/° 1					- ス·吉野		
14:30				14:30(30分)背泳ぎ・小出	14:30						L	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				14:30
													ル]				
15:00					15:00							15:00			15:00(60分)キッズスイミング	15:00(30分)アクアウォーク・	15:00
			<b></b>									-			スクール(児童)[スクール]	15:00(30分)アクアウォーク・ 吉田	
		r										ļ			1.1.431		
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]	<u>'</u>	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			İ		16:00			1		i		16:00					16:00
			1	<b></b>				-		ł	<b> </b>	-					4
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		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		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		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー	<u> </u>	16:30	16:30(90分)キ 16:30(120分) ッズスイミン 競技水泳(選 グスクール(手コース)[ス 選手育成)[ス クール]				16:30
	ル		ル			ル		ル		ル			グスクール(手コース)[ス				
17:00			İ		17:00			1		i		17:00	選手育成 ()人 (クール)				17:00
.,,,,,,			4		.,,,,,			-		ł		- 1770					
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]	`L	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]	'L	17:30			l		17:30
						,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		., ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		.,							
18:00			İ		18:00			1		i		18:00					18:00
			1					-		l	<b> </b>						-
	10 00(100 () )	<b> </b>		<b> </b>			<b>4</b>	10 00/100 (1) WHAT I, 12 100 -				I			<b> </b>	ļ	
18:30	18:30(120 分) 競技水泳(選				18:30			18:30(120分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		18:30(90分)キ (場合) (2003年) (2013年) (20		18:30	18:30(60分)フィン&パドルフ リーコース・吉野				18:30
	手コース)[ス クール]									グスクール( 選手育成)[ス クール]							
19:00	7—,v]		İ		19:00			1		グール]		19:00			1	İ	19:00
		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			· <del> </del>			l	+	1			<del> </del>	<del> </del>	-
			<b>_</b>					-				<b>4</b>					
19:30			L		19:30			.]		l		19:30			L		19:30
20:00	20:10(60分)スイム		20:00(60分)フィン & パドルフ リーコース・吉野	1	20:00			1		20:00(80分)フィン &パドルフリーコ ース	1	20:00			1		20:00
	20:10(80分)スイム トレーニング・イン ストラクター不在		リーコース・吉野	<b>!</b>			+	·		ース	+	1			<del> </del>	<del> </del>	
			l									<b></b>					
20:30					20:30			20:30(60分)フィン&パドルフ リーコース				20:30					20:30
								1 - 1		l [							
21:00					21:00			1		<del></del>		21:00					21:00
_1.55			<b> </b>					4		<b> </b>		1					
										ļ	ļ				<b>_</b>		
21:30			L	l	21:30			L		L	1	21:30			L	L	21:30
			I	]				T		T					T		
	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	
100 F3				k	10 H		*	7			•	<b>10</b> FI	1			H	100 FI
PER INC.		•		^	PER H		//\		•		<b></b>	PER IN	-				AT THE

作成日:2025/10/28 12:43:52