

## セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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

### <プール>

曜日	月	火	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	
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]・市原	10:30(30分)アクアウォーク・ジョグ・市原		10:30(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:30(30分)アクアウォーク・小出	10:30(80分)成人スイミングスクール(中級)・小出[スクール]	10:30(30分)ホッピングアクアサーキット・市原	10:30(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]
11:00	11:10(30分)・クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・芦津	11:10(30分)アクアサーキット・市原		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
11:30	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(60分)成人スイミングスクール(上級)・矢吹[スクール]		11:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・矢吹[スクール]		11:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	11:30
12:00	12:15(30分)ウキ浮きリラックス・市原		12:00	12:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・島脇[スクール]		12:00	12:00(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]	12:00
12:30		12:30(60分)スイムトレーニング・濱崎		12:30(60分)スイムトレーニング・矢吹	13:00(60分)スイムアラカルト・高橋	13:00(60分)フィンフリーコース	13:00(60分)スキンダイビングフリーダイビング[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]	12:30
13:00	13:00(30分)アクアダンス・市原		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・高橋	13:30	13:30(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
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・吉野	14:00(30分)バドルフリーコース・吉野	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)成人スイミングスクール(初級)・小出[スクール]	14:00	14:00(60分)・クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・吉野	14:00
14:30			14:30(30分)青泳ぎ・小出	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]		14:30
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]	15:00
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	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[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(90分)キッズスイミングスクール(選手コース)[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	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	
18:00			18:00				18:00		18:00
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	18:30(60分)フィン&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・ダイナミックストラクター不使用	20:00(60分)フィン&バドルフリーコース・吉野	20:00	20:30	20:00(60分)フィン&バドルフリーコース	20:00	20:30	20:00	
20:30			20:30				20:30		20:30
21:00			21:00				21:00		21:00
21:30			21:30				21:30		21:30
曜日	25mプール	15mプール	25mプール	15mプール	曜日	25mプール	15mプール	25mプール	曜日
月	火	水	木	金	曜日	土	日	月	曜日