

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				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	25mプール	15mプール		25mプール	15mプール			
10:00			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	10:00			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	10:00			10:20(30分)アクアサーキット・市原	10:00			10:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:00			10:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:00	
10:30	10:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・市原[スクール]	10:40(30分)アクアウォーク・市原			10:30					10:30			10:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・小出[スクール]	10:30					10:30					10:30	
11:00					11:00					11:00			11:00(45分)アクアピクス・市原	11:00			11:10(30分)アクアダンス・市原		11:00			11:15(60分)キッズスイミングスクール[スクール]		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]	11:20(30分)クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・市原			11:30					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			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					12:00			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						12:00					12:00
12:30					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			12:15(60分)スキндаイビングフリーコース	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			13:05(60分)成人スイミングスクール(初級)・市原[スクール]		13:00			13:10(30分)初級水泳・高岡	13:00					13:00						13:00
13:30					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						13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・小出[スクール]		14:00(30分)ダブルフリーコース・濱崎	14:00(30分)クローリング・小出	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(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						14:00
14:30				14:30(30分)初級水泳・小出	14:30					14:30				14:30					14:30			14:15(30分)フィンフリーコース・矢吹			14:30
15:00					15:00					15:00				15:00					15:00			14:55(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	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	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					16:00						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(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(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	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					17:00						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	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	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					18:00						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			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&ダブルフリーコース・小出			18:30	18:30(60分)フィン&ダブルフリーコース・小出					18:30	
19:00					19:00					19:00				19:00					19:00						19:00
19:30					19:30					19:30				19:30					19:30						19:30
20:00					20:00					20:00			20:00(60分)フィン&ダブルフリーコース・矢吹	20:00				20:00							20:00
20:30					20:30			20:30(60分)フィン&ダブルフリーコース・矢吹		20:30				20:30					20:30						20:30
21:00					21:00					21:00				21:00					21:00						21:00
21:30					21:30					21:30				21:30					21:30						21:30
	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	25mプール	15mプール		25mプール	15mプール	25mプール	15mプール	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木