

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

4日(月)、5日(火)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		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		
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)・市原[スクール]	10:40(30分)アクアウォーク・戸原	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]	10:15(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]	10:30	
11:00					11:00							11:00(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]	11:20(30分)クラブ限定「AQUA ZU MBA」(R)・戸原			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]					11:15(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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]
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	
12:30		12:15(30分)アクアウォーク・市原			12:30										12:15(60分)スキnda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			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)・大野[スクール]	13:10(30分)初級水泳・高岡			12:50(60分)スイムトレーニング・矢吹					13:00	
13:30		13:00(30分)アクアダンス・市原			13:30												13:00(60分)フィンフリーコース	13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・矢吹[スクール]		14:00(30分)ダブルフリーコース・濱崎	14:00(30分)クロール・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(60分)成人スイミングスクール(初級)・小出[スクール]					14:00	
14:30				14:30(30分)初級水泳・小出	14:30												14:15(30分)フィンフリーコース・矢吹	14:30
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(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(児童)[スクール]				15:30	
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(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	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	
17:30	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	
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(120分)競技水泳(選手育成)[スクール]				18:30	
19:00					19:00												19:00	
19:30					19:30												19:30	
20:00		20:10(60分)スイムトレーニング・矢吹		20:00(60分)フィン&バドルフリーコース・小出	20:00						20:00(60分)フィン&バドルフリーコース・矢吹						20:00	
20:30					20:30			20:30(60分)フィン&バドルフリーコース・矢吹									20:30	
21:00					21:00												21:00	
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		