

# セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

20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		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			10:20(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		10:20(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
10:30	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(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
11:00				11:10(30分)アクアサーキット・市原	11:00				11:00(45分)アクアピクス・市原		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]	11:20(30分)・クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・市原			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]		11:30	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]		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
12:30		12:15(30分)アクアウォーク・市原			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]		12:15(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(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)・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(60分)フィンフリーコース	13:00					13:00
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)・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					14:00
14:30				14:30(30分)初級水泳・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[スクール]			14:15(30分)フィンフリーコース・矢吹	14:30
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(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(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	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(120分)競技水泳(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・小出				18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					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					20:00
20:30					20:30			20:30(60分)フィン&バドルフリーコース・矢吹				20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日