セントラルウェルネスクラブ長沼 － 2026年11月 －

11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、4日(水)、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		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(30分)アクアウォーク・市原	10:00				10:20(30分)アクアウォーク・原		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]		10:00
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・戸澤			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	10:15(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		11:20(30分)＊クラブ限定/AQUA ZUMBA(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		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（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]		11:00
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					11:40(60分)成人スイミングスクール（上級）・失吹[スクール]		11:30					11:30
12:00		12:15(30分)アクアウォーク・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		12:15(60分)スキンダ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]		12:00
12:30			12:50(60分)マスターズ練習会・島脇		12:30					12:50(60分)スイムトレーニング・矢吹		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
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）・大野[スクール]	13:10(30分)初級水泳・高岡		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）・失吹[スクール]		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）・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			14:15(30分)フィンフリーコース・矢吹		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]			14:55(30分)アクアウォーク・吉田	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][予約]		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（選手コース）[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(120分)競技水泳（選手コース）[スクール]	18:30	18:30(60分)フィン＆パドルフリーコース・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＆パドルフリーコース・小出		20:00					20:00(60分)フィン＆パドルフリーコース・矢吹		20:00					20:00
20:30					20:30			20:30(60分)フィン＆パドルフリーコース・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

作成日:2026/11/02 21:59:46