

# セントラルウェルネスクラブ前橋 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)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 > - プール -

| 曜日    | 月 | 火                                  | 水                                  | 木   | 金   | 土   | 日                                      | 曜日                                 |
|-------|---|------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------|
| 09:00 |   |                                    |                                    |   |   | 09:10(30分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約]             |  | 09:00                              |
| 09:30 |   |                                    | 09:30(60分)みんなで体操・金子                | 09:30(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・長濱                                       |   |   |  | 09:30                              |
| 10:00 |   | 10:00(30分)アクアウォーク・飯島               |                                    |   | 10:10(30分)アクアウォーク&トレーニング・田中                   |   |  | 10:00                              |
| 10:30 |   | 10:40(30分)初級背泳ぎ・飯島                 | 10:30(45分)幼稚園水泳指導[スクール]            | 10:15(30分)アクアピクス・静<br>10:30(30分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約]         |   | 10:30(30分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約]             | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]       | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |
| 11:00 |   |                                    |                                    |   | 11:10(60分)成人スイミングスクール(平泳ぎ・バタフライ)・平田[スクール][予約] | 11:10(50分)スキューバダイビングフリーコース・山根                     |  | 11:00                              |
| 11:30 |   | 11:30(30分)アクアピクス・田中                |                                    | 11:15(30分)中級バタフライ・福田  |   |   |  | 11:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] |
| 12:00 |   | 12:10(30分)ワンポイントレッスン・福田            |                                    | 11:55(30分)フィンスイム・福田   |   |   |  | 12:00                              |
| 12:30 |   |                                    | 12:15(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・林       | 12:25(30分)スキューバダイビングフリーコース<br>12:30(30分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約] | 12:20(45分)アクアピクス・小林                           | 12:20(30分)アクアピクス・偶数週 静<br>12:20(30分)アクアピクス・奇数週 小林 | 12:30(120分)ハッピーファミリーアワー                | 12:30                              |
| 13:00 |   | 12:45(30分)スイムトレーニング・福田             | 12:45(30分)アクアウォーク・林                |   |   |   | 13:00(30分)初級背泳ぎ・福田                     | 13:00                              |
| 13:30 |   |                                    | 13:30(45分)幼稚園水泳指導[スクール]            | 13:30(45分)幼稚園水泳指導[スクール]   | 13:30(45分)幼稚園水泳指導[スクール]                       | 13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]                  | 13:40(60分)スイムプライベートレッスン・佐藤[セッション][予約]  | 13:30                              |
| 14:00 |   |                                    |                                    |   |   |   |  | 14:00                              |
| 14:30 |   | 14:20(50分)スキューバダイビングフリーコース・山根      | 14:20(50分)フィンフリーコース・山根             | 14:20(70分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約]                               | 14:30(60分)スキューバダイビングフリーコース                    | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]                  | 14:40(30分)スイムプライベートレッスン・福田[セッション][予約]  | 14:30                              |
| 15:00 |   |                                    |                                    |   |   |   | 15:00(150分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約] | 15:00                              |
| 15:30 |   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]                                  | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[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(60分)スイムプライベートレッスン・佐藤[セッション][予約]  | 16:00                              |
| 16:30 |   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]                                    | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]              | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]                  | 16:50(30分)中級クロール・浅見                    | 16:30                              |
| 17:00 |   |                                    |                                    |   |   |   | 17:00(30分)フィンフリーコース                    | 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(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(90分)マスターズ練習会・浅見                             |  | 17:30                              |
| 18:00 |   |                                    |                                    |   |   | 18:00(100分)スイムプライベートレッスン・長濱[セッション][予約]            |  | 18:00                              |
| 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(90分)キッズスイミングスクール(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(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]            |   |  | 18:30                              |
| 19:00 |   |                                    |                                    |   |   |   |  | 19:00                              |
| 19:30 |   |                                    | 19:20(30分)アクアダンス・戸田                |   |   |   |  | 19:30                              |
| 20:00 |   |                                    | 20:00(60分)フィンフリーコース                | 20:00(60分)スキューバダイビングフリーコース  | 20:00(60分)フィンフリーコース                           |   |  | 20:00                              |
| 20:30 |   | 20:30(30分)フィンスイム・浅見                |                                    | 20:10(45分)アクアピクス・小林   |   | 20:20(30分)スイムプライベートレッスン・福田[セッション][予約]             |  | 20:30                              |
| 21:00 |   | 21:00(30分)フィンフリーコース・山根             |                                    |   |   |   |  | 21:00                              |
| 21:30 |   |                                    |                                    |   |   |   |  | 21:30                              |

休館日