

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。  
21日(月)、22日(火)、23日(水)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 > - プール

| 曜日    | 月                                  | 火                                  | 水                                     | 木   | 金                                  | 土                                  | 日                                  | 曜日    |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 09:00 |                                    |                                    |                                       | 休館日 |                                    | 09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 09:00 |
| 09:30 |                                    |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 09:30 |
| 10:00 |                                    |                                    |                                       |     |                                    | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・阿部(律)        | 10:30(40分)平泳ぎ・小幡                   | 10:30(45分)アクアビクス・平川                   |     | 10:30(60分)シュノーリングスクール・絹川[スクール]     | 10:30(30分)水泳入門・藤田(菜)               |                                    | 10:30 |
| 11:00 | 11:10(40分)スイムトレーニング・阿部(律)          |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 11:00 |
| 11:30 |                                    | 11:20(30分)初級クロール・小幡                | 11:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・阿部(律)[スクール] |     | 11:30(45分)アクアサーキット・工藤              | 11:20(45分)ベビースイミングスクール[スクール]       | 11:20(45分)ベビースイミングスクール[スクール]       | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(30分)平泳ぎ・阿部(律)                | 12:05(45分)アクアビクス・横川                |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(40分)中級バタフライ・藤田(菜)            | 12:40(60分)シュノーリングスクール・絹川[スクール]     | 12:40(40分)スイムトレーニング・阿部(律)             |     | 12:45(30分)みんなで体操・木村                | 12:20(30分)アクアビクス・森                 | 12:30(30分)アクアウォーク&トレーニング・森岡        | 12:30 |
| 13:00 |                                    | 13:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・小幡[スクール] |                                       |     | 13:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・小幡[スクール] |                                    |                                    | 13:00 |
| 13:30 |                                    |                                    | 13:30(30分)バタフライ・藤田(菜)                 |     |                                    |                                    |                                    | 13:30 |
| 14:00 |                                    | 14:10(40分)スキンダイビングフリーコース           | 14:10(40分)中級平泳ぎ・藤田(菜)                 |     | 14:20(60分)スイムトレーニング・小幡             |                                    | 14:10(30分)スイムトレーニング・佐藤             | 14:00 |
| 14:30 |                                    |                                    |                                       |     |                                    | 14:30(30分)初級平泳ぎ・藤田(菜)              |                                    | 14:30 |
| 15:00 |                                    |                                    |                                       |     |                                    | 15:10(50分)目指せマスターズ・藤田(菜)           | 14:50(30分)クロール・佐藤                  | 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(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 |
| 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(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 |
| 17:00 |                                    |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(90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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      |     | 17:30(90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 |
| 18:30 |                                    |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 18:30 |
| 19:00 |                                    |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 19:00 |
| 19:30 | 19:30(30分)クロール・稲山                  | 19:30(30分)平泳ぎ・小幡                   |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(30分)背泳ぎ・稲山                   | 20:10(40分)中級バタフライ・小幡               | 19:50(40分)初級バタフライ・藤田(菜)               |     | 20:10(30分)初級クロール・佐藤                |                                    |                                    | 20:00 |
| 20:30 |                                    |                                    | 20:40(30分)初級平泳ぎ・藤田(菜)                 |     |                                    |                                    |                                    | 20:30 |
| 21:00 |                                    |                                    |                                       |     | 20:50(40分)スイムトレーニング・佐藤             |                                    |                                    | 21:00 |
| 21:30 |                                    |                                    |                                       |     |                                    |                                    |                                    | 21:30 |
| 曜日    | 月                                  | 火                                  | 水                                     | 木   | 金                                  | 土                                  | 日                                  | 曜日    |