

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。  
21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    |
|-------|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------|
|       | スイミングプール                             | ウェルネスプール              | スイミングプール                            | ウェルネスプール                          |       | スイミングプール                            | ウェルネスプール | スイミングプール                            | ウェルネスプール                    | スイミングプール                            | ウェルネスプール                 |       | スイミングプール                            | ウェルネスプール              | スイミングプール                            | ウェルネスプール              |       |
| 09:00 |                                      |                       |                                     |                                   | 09:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 09:00 |                                     |                       | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    |                       | 09:00 |
| 09:30 |                                      |                       |                                     |                                   | 09:30 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 09:30 |                                     |                       |                                     |                       | 09:30 |
| 10:00 | 09:45(45分)保育園水泳指導[スクール]              |                       | 10:00(45分)保育園水泳指導[スクール]             |                                   | 10:00 |                                     |          |                                     | 10:15(30分)アクアウォーク・高本        | 10:00(45分)保育園水泳指導[スクール]             |                          | 10:00 |                                     | 10:15(30分)アクアピクス・松本   | 10:00(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(45分)保育園水泳指導[スクール]              |                       |                                     | 10:30(30分)アクアダンス・三浦               | 10:30 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 10:30 |                                     |                       |                                     | 10:40(30分)水泳入門・島村     | 10:30 |
| 11:00 |                                      | 11:00(45分)アクアピクス・金木   | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]        |                                   | 11:00 |                                     |          | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]        | 11:10(30分)アクアダンス・三浦         |                                     | 11:00(30分)AQUA SPLASH・神山 | 11:00 | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]        | 11:00(45分)ダイビング練習会・勝又 | 11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                       | 11:00 |
| 11:30 |                                      |                       |                                     |                                   | 11:30 |                                     |          |                                     |                             | 11:40(30分)水泳入門・渡辺                   |                          | 11:30 |                                     |                       |                                     | 11:20(30分)初級水泳・島村     | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)中級水泳・渡辺                    |                       |                                     | 12:00(30分)＊クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・金野 | 12:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 12:00 | 12:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    |                       |                                     |                       | 12:00 |
| 12:30 |                                      |                       | 12:40(30分)スイムアラカルト・渡辺               |                                   | 12:30 |                                     |          |                                     | 12:15(45分)ハイドロフィットネス・金木[予約] | 12:20(30分)初級クロール・渡辺                 |                          | 12:30 |                                     |                       | 12:40(120分)ハッピーファミリーアワー[予約]         |                       | 12:30 |
| 13:00 | 12:50(30分)スイムトレーニング・渡辺               |                       |                                     |                                   | 13:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 13:00 | 13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    |                       |                                     |                       | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(60分)成人スイミングスクール(初・中級)・渡辺[スクール] | 13:30(30分)初級水泳・島村     | 13:20(40分)中級水泳・渡辺                   |                                   | 13:30 |                                     |          | 13:20(40分)フィンスイム・廣澤[予約]             |                             | 13:00(60分)成人スイミングスクール(中上級)・横田[スクール] | 13:00(30分)スノーケリング・フリーコース | 13:30 |                                     |                       |                                     |                       | 13:30 |
| 14:00 |                                      | 14:10(30分)初級水泳・島村     |                                     |                                   | 14:00 |                                     |          | 14:10(40分)＊初級・中級水泳・渡辺               |                             |                                     |                          | 14:00 | 14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール] |                       |                                     | 14:10(30分)＊初級・中級水泳・渡辺 | 14:00 |
| 14:30 |                                      |                       |                                     |                                   | 14:30 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 14:30 |                                     |                       |                                     |                       | 14:30 |
| 15:00 |                                      | 15:00(45分)ダイビング練習会・勝又 |                                     |                                   | 15:00 |                                     |          |                                     | 15:00(30分)スキndaイビングフリーコース   |                                     |                          | 15:00 | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                       | 14:50(45分)スイムトレーニング・渡辺              |                       | 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 |
| 16:00 |                                      |                       |                                     |                                   | 16:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 16:00 | 16:10(30分)＊初級・中級水泳・今橋               |                       |                                     |                       | 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 |
| 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)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]  |                       | 18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                                   | 18:30 | 18:30(120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)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                             | 18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                          | 18:30 |                                     |                       |                                     |                       | 18:30 |
| 19:00 |                                      |                       |                                     |                                   | 19:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 19:00 |                                     |                       |                                     |                       | 19:00 |
| 19:30 |                                      |                       |                                     |                                   | 19:30 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 19:30 |                                     |                       |                                     |                       | 19:30 |
| 20:00 |                                      |                       |                                     |                                   | 20:00 |                                     |          |                                     | 20:00(40分)＊初級・中級水泳・渡辺       |                                     |                          | 20:00 |                                     |                       |                                     |                       | 20:00 |
| 20:30 | 20:40(30分)＊初級・中級水泳・廣澤                |                       | 20:45(60分)マスターズ練習会・櫻井               |                                   | 20:30 |                                     |          |                                     |                             | 20:40(40分)スイムトレーニング・櫻井              |                          | 20:30 |                                     |                       |                                     |                       | 20:30 |
| 21:00 |                                      |                       |                                     |                                   | 21:00 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 21:00 |                                     |                       |                                     |                       | 21:00 |
| 21:30 |                                      |                       |                                     |                                   | 21:30 |                                     |          |                                     |                             |                                     |                          | 21:30 |                                     |                       |                                     |                       | 21:30 |
| 曜日    | スイミングプール                             | ウェルネスプール              | スイミングプール                            | ウェルネスプール                          | 曜日    | スイミングプール                            | ウェルネスプール | スイミングプール                            | ウェルネスプール                    | スイミングプール                            | ウェルネスプール                 | 曜日    | スイミングプール                            | ウェルネスプール              | スイミングプール                            | ウェルネスプール              | 曜日    |