セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休館日です。 3日(月)、24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>

<フール>		1	ıl.	- MILES		-d-	1	_			-	i .			-	
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	ホーリー 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	1921日
00-00	ウエルキスノール	スペミングリール	ウエルキスノール	00-00	スペーンファール	ウエルホスノール	スペーングリール	ウエルキスクール	X1<277-10	ウエルキスノール	00-00	スペースクリンール	ウエルヤスノール	09-00(60分)キッズスイミング	ウエルキスクール	00-00
				- 00.00							- 00.00			09:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		- 05.00
09:30											00.00					
00.00	200			09:30							09:30	ļ			ļ	- 09:30
09:45(45分)保育園水泳排 [スクール]	學															
10:00		10:00(45分)保育園水泳指導 [スクール]		10:00					10:00(45分)保育園水泳指導 [スクール]		10:00		10:15(30分)アクアビクス・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		10:00
					l		l	10:15(30分)アクアウォーク・ 高本					10:15(30分)アクアビクス・松 本	ル]		
10:30 10:30(45分)保育園水泳指 [スクール]	導		10:30(30分)アクアダンス・三	10:30							10:30		1		10:40(30分)ゆったり水泳・島	§ 10:30
D., "1															"	
11:00	11:00(45分)アクアビクス・金	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		11:00(30分)AQUA SPLAS H·神山	11:00	11:00(40分)ベビースイミング	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		11:00
	- *	スクール[スクール]		1		-		油		H·得田		スクール【スクール】	號·勝乂 ■	スクール(児童)[スクール]	11:20(30分)初級水泳·島村	1
11:30				11:30					11:40(30分)水泳入門·渡辺		11:30		1			11:30
				1							-					-
12:00 12:00(40分)中級水泳・渡る			12:00(30分) * クラブ限定/AQUA ZU MBA(R)・金野	12:00			 			!	12-00	12-00(60分)キッズスイミング				12:00
12.00	·		MBA(R)·金野	12.00				12.15(454) () ZEBB (0) 2	19.20(20公)初級カロー 川 . 液		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
		10.40(00()) 7.77 7.7 7.7						12:15(45分)ハイドロフィットネス・金木[予約]	辺		40.00			10.40(100())		
12:30		12:40(30分)スイムアラカルト ・渡辺		12:30							12:30			12:40(120分)ハッピーファミリ ーアワー・勝又[予約]		12:30
12:50(30分)スイムトレーニ グ・渡辺	٠٧		_	ļ												
13:00				13:00					13:00(60分)成人スイミングス クール(中上級)・儘田[スク ール]	13:00(30分)スノーケリング・ フリーコース	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
		13:20(40分)中級水泳·渡辺					13:20(40分)フィンスイム・廣 - 澤[予約]		-ル]							
13:30 13:30(60分)成人スイミング	ス 13:30(30分)初級水泳・島村			13:30			1,422				13:30					13:30
ール]	~															
14:00	14:10(30分) * 初級·中級/ 泳·島村	(14:00			14:10(40分) * 初級·中級水				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		1	14:10(30分) * 初級·中級水 泳·渡辺	K 14:00
	冰•島村			1			泳·渡辺				1	スクール/幼児・児童Lスクール]		1	冰•渡辺	
14:30				14:30			-				14:30					14:30
				-			·							14:50(45分)スイムトレーニング・渡辺		-
15-00	15:00(45分)ダイビング練習			15-00			-	15:00(30分)スキンダイビング			15:00	15-00(60分)キッズスイミング		グ・渡辺		15:00
10.00	15:00(45分)ダイビング練習 会・勝又	`		10.00				15:00(30分)スキンダイビング フリーコース			10.00	15:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		ł		- 10.00
45.00(00(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		15 00(00(\) t t 7 (5) . H		45.00	45.00(00(\)\tau		15 00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		15 00(00 (\) \\ \ \ \ \ \ \ \.		45.00					45.00
15:30(60分)キッズスイミン 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? 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)キッズスイミンスクール/幼児・児童[スクル]	グ	16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30	16:30(60分)キッズスイミンク スクール/幼児・児童[スクール]	2	16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		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
ill with the state of		加			ル] パー切りに りに至にハン		ルゴ ペー・カンと シに至に入り		ni man ne							
17:00		1		17:00	1		1				17:00					17:00
		1		-												-1
17:30 17:30(60分)キッズスイミンスクール(児童)[スクール	·グ	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]	7	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
スクール(児童)[スクール		- スクール(児童)[スクール]		-	スクール(児童)[スクール]		- スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		-					-
18:00		-		18-00			-				18-00					18-00
10.00	ļ	-	ļ	10.00			-			 	10.00	l	 			- 10.00
10-20 10-20(120分) キップフィ		19:20(120分) キップフィミン		10.20			19:20(120分) 土ップフィミン		19:20(120分) キップフィミン		10.20					10.20
18:30 18:30(120分)キッズスイ グスクール(選手育成)[ール]	5	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					18:30
		נייי	ļ		ļ		- I		נאו		l	 	 	 	ļ	
19:00				19:00			.				19:00					19:00
							_				ļ					
19:30			L	19:30	<u> </u>	<u> </u>	_[<u> </u>		<u> </u>	19:30	<u> </u>		<u> </u>		19:30
			L]			L		l		l		
20:00				20:00				20:00(40分) * 初級·中級水 泳·渡辺			20:00					20:00
							1	POT ANALASE								"
20:30 20:40(30分) * 初級·中級 泳・廣澤	水			20:30		·	1		20:40(40分)スイムトレーニン	1	20:30	İ		İ		20:30
冰・廣澤		20:45(60分)マスターズ練習 会・櫻井	†			t	T		グ・櫻井	l			İ			1
21:00		会・櫻井		21:00			+				21:00					21:00
		-	 	-			·			ł	-	ł	 		 	
21:20		-	ļ	21-20		+	 				21:30			 		21-20
21.00				21:30			-				21:30					21:30
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	スイミングブール	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	
	Я		X	曜日		水		<u>*</u>			曜日		<u> </u>			