

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12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	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	
09:00						09:00			09:00
09:30						09:30			09:30
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)アカアオーラ・ 高木	10:00(45分)保育園水泳指導 [スクール]	10:00	10:15(30分)アカアビクス・松 本	09:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	09:00
10:00		10:30(30分)アクアダンス・三 浦	10:30					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]	11:00(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	11:00	11:10(30分)ベビースイミング スクール[スクール]	11:00(30分)AQUA SPLAS H・青山	11:00	11:00(40分)ベビースイミング スクール(スクール)	11:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	11:00
11:00					11:10(30分)アクアダンス・三 浦			11:20(30分)初級水泳・島 村	11:30
11:30					11:40(30分)水泳入門・渡辺				
12:00	12:00(40分)中級水泳・渡辺	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 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	12:45(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・勝又(予約)	12:30
12:50(30分)スイムトレーニ ング・渡辺									
13:00		13:20(40分)中級水泳・島村	13:00	13:20(40分)スイムアラカルト ・渡辺	13:00(60分)成入スイミングス クール(中上級)・橋田(スケ ール)	13:00(30分)スノーケリング・ クール(中上級)・橋田(スケ ール)	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)成入スイミングス クール(初中級)・渡辺[スク ール]	13:30(30分)初級水泳・島村	13:30						13:30
14:00		14:10(30分)*初級・中級水 泳・島村	14:00	14:10(40分)フィンスイム・廣 瀬(予約)			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]	14:00
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)スキンダイビング 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]	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		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
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
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
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・廣澤		20:00		20:00
20:30	20:40(30分)*初級・中級水 泳・廣澤		20:30			20:40(40分)スイムトレーニ ング・櫻井	20:30		20:30
21:00		20:45(60分)マスターズ練習 会・櫻井	21:00				21:00		21:00
21:30			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	スイミングプール
	月	火	水	木	金	曜日	土	日	曜日