

# セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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(別途入金手続き、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					10:00(45分)保育園水泳指導[スクール]		10:00			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			10:15(30分)アクアウォーク&トレーニング-高本				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・中嶋	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							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)中級水泳・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・勝又[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)スイムトレーニング・渡辺		13:30			13:20(40分)初級水泳・渡辺		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	13:30	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]				13:30
14:00		14:10(30分)初級水泳・島村			14:00			14:10(40分)フィンスイム・廣澤[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]			14:10(30分)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)スキューバ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]		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)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(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(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
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(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)中級水泳・渡辺			20:00					20:00
20:30	20:40(30分)初級水泳・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