

セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、28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に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 |                                     |          |                                     |                             | 10:00(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)アクアビクス・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)ハッピーファミリアアワー・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)スキンダイビングフリーコース | 13:30 |                                    |                       |                                    |                   | 13:30 |
| 14:00 |                                       | 14:10(30分)初級水泳・島村     |                                     |                     | 14:00 |                                     |          | 14:10(40分)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]   |                       | 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(40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 |
| 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)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 |
| 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    |