セントラルウェルネスクラブ大宮宮原 － 2026年10月 －

7日(水)、14日(水)、21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		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(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
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]					10:15(30分)アクアウォーク＆ジョグ・高本	10:00(45分)保育園水泳指導[スクール]			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										10:40(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(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(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	11:00(60分)キッズスイミングスクール（児童）[スクール]	11:20(30分)初級水泳・島村	11:00
11:30									11:40(30分)水泳入門・渡辺						11:30
12:00	12:00(40分)中級水泳・渡辺										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	12:50(30分)スイムトレーニング・渡辺		12:40(30分)中級水泳・渡辺					12:15(45分)ハイドロフィットネス・金木[予約]	12:20(30分)初級背泳ぎ・渡辺				12:40(120分)ハッピーファミリーアワー・勝又[予約]		12:30
13:00			13:20(40分)スイムトレーニング・渡辺				13:10(30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）・儘田[スクール]	13:00(30分)スキンダイビングフリーコース	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					13:50(30分)スキンダイビング・渡辺								13:30
14:00		14:10(30分)初級水泳・島村									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(30分)スキンダイビングフリーコース					14:50(45分)スイムトレーニング・渡辺		14:30
15:00		15:00(45分)ダイビング練習会									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(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
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(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
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(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
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(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
19:30															19:30
20:00								20:00(30分)中級水泳・渡辺							20:00
20:30	20:40(30分)初級水泳・今橋		20:40(60分)マスターズ練習会・櫻井						20:40(40分)スイムトレーニング・櫻井						20:30
21:00															21:00
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	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	月		火		水		木		金		土		日		曜日

作成日:2026/09/19 19:14:10