

# セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25日(月)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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		09:00(240分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	09:00(120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				10:00(30分)アクアワーク&ジョグ・大和田	10:00	10:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]			10:00(30分)アクアダンス・村上	10:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]		10:00					10:00
10:30			10:30(90分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:30(45分)キッズスイミングスクール[スクール]	10:30		10:30(45分)キッズスイミングスクール[スクール]	10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]		10:30(45分)キッズスイミングスクール[スクール]		10:30	10:30(90分)ベビースイミングスクール[スクール]				10:30
11:00					11:00	11:00(60分)競技水泳・中層				11:00(45分)初級水泳・中層		11:00					11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
12:00	12:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]		12:00(30分)フィンフリーコース	12:00(30分)フィンフリーコース	12:00					12:00(60分)スイムトレーニング・中層	12:00(45分)アクアピクス・高橋	12:00	12:00(30分)スイムプライベートレッスン[セッション]		12:00(120分)スイムプライベートレッスン[セッション]		12:00
12:30				12:15(45分)アクアピクス・池田	12:30	12:15(45分)中級水泳・中層			12:15(30分)水泳入門・大和田			12:30	12:30(30分)フィンフリーコース[高橋]	12:30(45分)アクアピクス・池田			12:30
13:00	13:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]		12:45(30分)フィンスイム・中層		13:00	13:00(30分)スイムトレーニング・中層			13:00(30分)中級水泳・松田	13:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]		13:00					13:00
13:30			13:15(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]		13:30		13:15(45分)アクアサーキット・真如			13:30(60分)スイムトレーニング・松田		13:30	13:30(30分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]				13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール・中層[スクール]			14:15(45分)スイムプライベートレッスン[中層][セッション]	14:00							14:00	14:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:00(30分)初級水泳・我妻		14:00
14:30	14:30(300分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		14:30(300分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		14:30	14:30(240分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		14:30(300分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	14:30(30分)スイムプライベートレッスン[セッション]			14:30		14:30(90分)スイムプライベートレッスン[セッション]	14:30(45分)中級水泳・我妻		14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30					15:30					15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		15:30					15:30
16:00					16:00							16:00			16:00(60分)スイムトレーニング・大場	15:45(45分)アクアピクス・田原	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	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	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(30分)バドルフリーコース		17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:30(180分)競技水泳(選手コース)[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(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	18:30(90分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]				18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30							19:30	19:30(120分)スイムプライベートレッスン[高橋]		19:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		19:30
20:00					20:00	20:00(60分)成人スイミングスクール・松井[スクール]						20:00	20:00(30分)中級水泳・星				20:00
20:30			20:30(60分)スイムトレーニング・大場		20:30		20:30(60分)スイムトレーニング・大場			20:30(60分)マスターズ練習会・星		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30