

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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    |
|-------|-------------------------------------|------|-------------------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-------|------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------|
|       | 大プール                                | 小プール | 大プール                                | 小プール                           |       | 大プール                                | 小プール                             | 大プール                                | 小プール                   | 大プール                                    | 小プール                        |       | 大プール                               | 小プール                | 大プール                                | 小プール                              |       |
| 09:00 |                                     |      |                                     |                                | 09:00 |                                     |                                  |                                     |                        |                                         |                             | 09:00 | 09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・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 | 12:00(60分)成人スイミングスクール・中属[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・中属[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 |                                     | 10:50(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]        |                        | 10:50(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[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)初級水泳・中属                   |                                  |                                     |                        | 11:00(45分)初級水泳・中属                       |                             | 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・中属[スクール]      |      | 12:00(30分)フィッシング・大和田                |                                | 12:00 |                                     |                                  |                                     | 11:45(45分)アクアピクス・中村    | 12:00(60分)スイムトレーニング・中属                  |                             | 12:00 | 12:00(30分)スイムプライベートレッスン(セッション)[予約] |                     | 12:00(120分)スイムプライベートレッスンのセッション[予約]  |                                   | 12:00 |
| 12:30 |                                     |      |                                     |                                | 12:30 |                                     |                                  |                                     |                        |                                         |                             | 12:30 | 12:30(30分)フィッシング・大和田               | 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・中属[スクール]      |      |                                     |                                | 13:00 | 13:00(30分)スイムトレーニング・中属              |                                  |                                     | 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・中属[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・中属[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 |                                         | 13:15(45分)アクアピクス・真如         | 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・中属[スクール]      |      |                                     |                                | 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 |                                    |                     | 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のセッション[予約]       |                             | 14:30 |                                    |                     | 14:30(90分)スイムプライベートレッスンのセッション[予約]   | 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 | 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・村上              |                                   | 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(選手育成)[スクール]          |                        | 18:30(60分)キッズスイミングスクール/競技水泳(選手育成)[スクール] | 18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール] | 18:30 |                                    |                     |                                     |                                   | 18:30 |
| 19:00 |                                     |      |                                     |                                | 19:00 |                                     |                                  |                                     |                        |                                         |                             | 19:00 |                                    |                     |                                     |                                   | 19:00 |
| 19:30 |                                     |      |                                     |                                | 19:30 |                                     |                                  |                                     |                        |                                         |                             | 19:30 | 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 |
| 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    |