## セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館日です。 23日(日)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	ール >     大プール	ホプール	大ブー	-#:	<b>火</b> ホプール	曜日	大プール	水・サール		ナール ナール	k ホプール	大プール	かプール	曜日	大プール	上 小プール	+7	<b>'</b> ール	小プール	曜日
09:00	22 10	4.5 %		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	45 %	09:00	22.10	45 10			4.5 %	X 7/2	4.5 %	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	4.5 %	09:00(240 分 ) キッズスイミ		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	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]			09:30
00.00						00.00		-					<u> </u>	-			-			00.00
10:00					10:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・大和田	10:00	10:00(60 分 ) 成 人 スイミングスクー ル・中萬[スクール		Į		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・中嶌[スクール]		10:00						10:00
10:30			10:30(90分)ベ			10:30	·		10:30(45分)ペピー スイミングスクー ル[スクール]			ł		10:30	10:30(90分)ベビースイミング スクール[スクール]		-	ļ		10:30
			10:30(90分)べ 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			10:50(45分)キッススイミングスクール(幼児)[スクール(幼児)[スクール)		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					スクール[スクール]					
11:00				JL]		11:00	11:00(60分) 初級 ル(切児)[スクー 水泳・中萬			J.L.]		11:00(45分)初級水泳・中嶌	<b> </b>	11:00			-	ļ		11:00
11:30			1 [			11:30								11:30						11:30
12:00	12:00(60分)成人スイミングス クール・中嶌[スクール]		121((30分)スイムプライベ ートレッスン・中間(セッショ ン)	12:10(30分)フィン	 	12:00			<b></b>		11:45(45分)アクアビクス・中 村	12:00(60分)スイムトレーニン グ・中嶌	1	12:00	12:10(30分)スイムブライベートレッスン ・一[セッション][予約]		-	12:00(120分)	 	12:00
	クール・中嶌[スクール]		N	J-1-1-X	12:15(45分)アクアビクス・池 田		12:15(45分)中級水泳・中嶌		12:15(30分)7	k泳入門·大和		グ・中嶌						12:00(120 分 ) スイムブライ ベートレッス ン[セッション] [予約]		
12:30			12:45(30分)フィ	(ンスイム・中		12:30								12:30	12:30(30分)フィン ートレッスン・ー(セッション) フリーコース[定員 ]	12:30(45分)アクアビクス・池 田		[予約]		12:30
13:00	13:00(60分)成人スイミングス クール・中嶌[スクール]		I S			13:00	13:00(30分)スイムトレーニング・中嶌	,	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・中嶌[スクール]		13:00						13:00
13:30	) / ( / // // // // // // // // // // //		13:15(60分)成ノ クール・中嶌[ス	人スイミングス (クール]		10.00	7 1 200	13:15(45分)アクアサーキット ・真如	12-20(6042) 7			7 7 1 34 2 7 7 2	13:15(45分)アクアピクス・ 如	13:30	12:20(260公) キップフィミン					12-20
10:00						13:30		-	13:30(60分)ス グ・松田	(IAID =)				10:00	13:30(360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 スケー ル・加賀美[スケー				14.15(444) 2 / 1 = 2 / 4 1 2	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	14:20(200 42.)		14:30(300分)		14:15(40分)スイムブライベートレッスン ・中嶌[セッション][予約]	14:30	14:30(240分)キッズスイミン	<u> </u>	14:30(300分		14:30(30分)スイムブライベー トレッスン[セッション]	•	<b></b>	14:30			14:30(90分)ス	14:30(45分)中級 水泳·我妻		14:30
	キッズスイミ、 ングスクール / 幼児・児童 [スクール]		キッズスイミ ングスクール / 幼児・児童 [スクール]				14:30(240分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	7	14:30(300 分 - キッズスイミ ングスクール - / 幼児・児童 [スクール]		トレッスン[セッション]						14:30(90分)ス - イムブライベ ートレッスン [セッション]	7.05 TA		
15:00	[スクール]		[スクール]			15:00			[スクール]					15:00			-			15:00
15:30			1 t			15:30			1			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						18:00						-ル]	15:45(30分)スイムプライベートレッス [セッション][予約]	16:00			16:00(60分)ス	イムトレーニン	15:45(45分)アクアビクス・田 賀	16:00
10.00			1 1			10.00								10.00			16:00(60分)ス グ・大場			10.00
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		16:30(60分)キッズスイミン・スクール/幼児・児童[スク・ル]	16:30		16:30(60分)キッズスイミンク スクール/幼児・児童[スクー ル]	-			16:30
17:00			1 1		70-1	17:00		70-1			70-1		761	17:00		761	17:00(30分)パ ス・村上	ドルフリーコー		17:00
			] [														A-411			1
17:30			1 1			17:30			-					17:30						17:30
18:00			1 [			18:00								18:00						18:00
18:30	18:30(120分)			18:30(180分)		18:30	18:30(120分)キッズスイミン	<del> </del>	-	18:30(60分)競技		18:30(80分)キッズ 18:30(90 分 )	)	18:30			<b>.</b>			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(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(80分)キッズ スイミングスクー 地(選手育成)[ス クール] 第130(90 分) 競技水泳(選 手コース)[ス クール]		1.5.56						1
19:00			.			19:00						[		19:00			ļ			19:00
19:30			$\vdash$			19:30				I			19:30(30分)スイムプライベートレッス ・宮川[セッション]	× 19:30	19:30(120分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		<del> </del>			19:30
00.00						00.00		20.00(e042)#1   7 (2) #2						00.00	- ^/L^y-/v]					00.00
20:00			<del> </del>			20:00		20:00(60分)成人スイミングス クール・松井[スクール]	`			l	20:00(30分)中級水泳・星	20:00			<b> </b>			20:00
20:30	1		20:30(60分)スイム トレーニング・大場			20:30		1	20:30(60分)スグ・大場	イムトレーニン		20:30(60分)マスターズ練習 会・星	1	20:30			<b> </b>			20:30
21:00			- I			21:00			-					21:00			ļ			21:00
																	<u> </u>			
21:30						21:30								21:30						21:30
	大プール	ホプール	大ブー	ール	小ブール		大プール	小プール	大	<b>ナール</b>	ホプール	大プール	<b>小プール</b>		大プール	<b>小プール</b>	大ブ	<b>'</b> ール	<b>小プール</b>	
曜日	Į.			و	k	曜日		<b>*</b>			k .		<b>±</b>	曜日	1					曜日