セントラルウェルネスクラブ南千住 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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	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				09:45(15分)アクアウォーク・高沢			09:30					09:30
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・中嶌[スクール]			10:00(30分)アクアビクス・高沢	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		10:50(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(45分)初級水泳・中嶌				11:00(45分)初級水泳・中嶌		11:00					11:00
11:30					11:30				11:45(45分)アクアビクス・中村			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]		12:10(30分)スイムプライベートレッスン・中嶌[セッション]	12:10(30分)フィンフリーコース	12:00	12:15(45分)中級水泳・中嶌		12:15(30分)水泳入門・大和田		12:00(60分)スイムトレーニング・中嶌		12:00	12:10(30分)スイムプライベートレッスン[セッション][予約]				12:00
12:30			12:45(30分)フィンスイム・中嶌	12:15(45分)アクアビクス・池田	12:30							12:30	12:30(30分)フィンフリーコース[定員]	12:30(45分)アクアビクス・池田			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]		13:15(60分)成人スイミングスクール・中嶌[スクール]		13:00	13:00(30分)スイムトレーニング・中嶌	13:15(45分)アクアサーキット・真如	13:00(30分)中級水泳・木下		13:00(60分)成人スイミングスクール・中嶌[スクール]	13:15(45分)アクアサーキット・真如	13:00			13:00(60分)スイムプライベートレッスン[セッション][予約]		13:00
13:30					13:30			13:35(60分)スイムトレーニング・木下				13:30	13:30(300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			14:15(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:15(40分)スイムプライベートレッスン・中嶌[セッション][予約]	14:00	14:15(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			14:10(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:00			14:10(30分)初級水泳・大和田		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				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]	14:40(45分)中級水泳・大和田	14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
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(180分)キッズスイミングスクール／幼児・児童[スクール]		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(180分)キッズスイミングスクール／幼児・児童[スクール]		15:30				15:45(45分)アクアビクス・田賀	15:30
16:00					16:00							16:00			16:00(60分)スイムトレーニング・大場		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)パドルフリーコース		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(180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(180分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:30	18:30(90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(30分)スイムプライベートレッスン[セッション]	19:30					19:30
20:00					20:00		20:00(60分)成人スイミングスクール・木下[スクール]				20:00(30分)中級水泳・星	20:00					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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/27 13:21:06