## セントラルウェルネスクラブときわ台 - 2025年11月 -

## 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

## **くプール>**

曜日	-ル > 月			k	曜日	7	k	7	k		<b>±</b>	曜日			±		B	曜日
09:00	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	09:00	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	09:00		<b>5mプール</b> -ッズ 09:00(60分)競技	20mプール	25mプール 09:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	20mプール	09:00
					1								スイミンクス ル(幼児)[ス ル]	-ッズ 09:00(60 分 ) 競技 クー 水泳(選手コース) クー [スクール]		スクール(幼児)[スクール]		-
09:30					09:30							09:30	-					09:30
				09:45(30分)アクアウォーク・ 坂本														
10:00					10:00						10:00(30分)アクアダンス・ 林	宮 10:00				10:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー	-	10:00
10:30			10:30(30分)初級水泳・平田	10:30(45分)ベビースイミング スクール[スクール]	10:30	10:30(60分)成人スイミングス			10:30(45分)ベビースイミング スクール[スクール]	10:35(30分)中級水泳・平田		10:30	10:30(605)	ト)成人スイミングス	10:30(45分)ベビースイミング スクール[スクール]	100		10:30
10.00			i	スクール[スクール]	10.00	10:30(60分)成人スイミングス クール(上級)・平田[スクー ル]	10:45(30分)アクアウォーク& ジョグ・斎藤(皓)		スクール[スクール]				クール(上 ル]	:級)・平田[スクー	スクール[スクール]			-
11:00			11:05(30分)初級スイムトレー ニング・平田		11:00		ンヨグ・齋藤(皓)	11:00(60分)成人スイミングス クール(中級)・高山[スクー				11:00				11:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	ſ	11:00
			-27 TM					[iv]							11:15(45分)ベビースイミング スクール[スクール]	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
11:30			11.4E(e042)cft   7 /22.677		11:30	11:40(30分)初級水泳・平田				11:30(60分)成人スイミングス クール(初級)・高山[スクー ル]		11:30	11:30(60分	)成人スイミングス  級)・平田[スクー				11:30
12:00			11:45(60分)成人スイミングス クール(初中級)・酒井[スク ール]		12:00		L	12:00(60分)成人スイミングス		,,,,	<b></b>	12:00	,,,,			12:00(60分)親子スイミングス ・クール[スクール]		12:00
			i	l			12:15(45分)アクアビクス・藤	12:00(60分)成人スイミングス クール(上級)・高山[スクー ル]		1						. クール[スクール]		-
12:30					12:30							12:30	12:30(60分)キ スイミングス	-ッズ 12:35(45分)マスタ クー 一ズ練習会・巴 ・クー				12:30
			12:45(60分)成人スイミングス クール(中級)・平田[スクー					ļ		ļ			ル(初児)[スル]	.,,-	ļ			
13:00			ル」	13:00(30分)アクアコア・金木	13:00		13:10(30分)スキンダイビング ・藤田		13:10(30分)アクアダンス・宮 林		13:00(30分)アクアウォーク 鈴木(智)	13:00			l	13:05(45分)マスターズ練習 ・会・酒井		13:00
13:30				13:40(45分)アクアビクス・金	13:30		13:40(30分)フィンフリーコー ス・フリーコース				13:35(30分)アクアビクス・	鈴 13:30	13:30(60%)	h)キッズスイミング	 			13:30
,5,5,5				*			ス・フリーコース	13:45(30分)中級水泳・平田	<b></b>	l	木(智)		スクール/ ル]	ト)キッズスイミング 幼児・児童[スクー	<del> </del>		13:55(30分)アクアウォーク&トレーニ ング・齋幕(皓)	=
14:00					14:00					14:00(45分)目指せマスター ズ・高山	-	14:00						14:00
					]			14:15(30分)中級パタフライ・ 平田										1
14:30					14:30						<u></u>	14:30	14:30(60分	ト)キッズスイミング 幼児・児童[スクー		14:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		14:30
15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	 	15:00	15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	<b></b>	15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	1	15:00	,,,,					15:00
	スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]	l	10.00	スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]						-		-
15:30	İ				15:30							15:30	15:30(60分)	ト)キッズスイミング 児童)[スクール]		15:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー	1	15:30
														,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		)L]		
16:00	16:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		16:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:00	16:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー ル]	-	16:00						16:00
16:30	ļ-		**		16:30	,1		· ·				16:30	16:30(60分	h)キッズスイミング	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]			16:30
	ļ-												スクール(	児童)[スクール]	スクール(児童)[スクール]			1
17:00	17:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		17:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		17:00	17:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		17:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		17:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー	17:00(60分)キッズスイミン - スクール(児童)[スクール]	グ 17:00						17:00
	ļ.		<i>I</i> L]			ル]		ル]		ル]			17.0000001114					
17:30	<b>-</b>			l 	17:30							17:30	スイミングス ル(児童)[ス	77.30(120 分) カー 競技水泳(選 手コース)[ス クール]	l 			17:30
18:00	18:00(120 分) 18:00(60分)キッズ		18:00(60分)キッズスイミング		18:00	18:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		18:00(60分)キッズスイミング		18:00(60分)キッズスイミング		18:00		クール]				18:00
	18:00(120 分) 18:00(80分)キッズ 競技水泳(選 スイミングスクー ル(児童)[スクー チコース)[ス ル]		スクール/幼児・児童[スクール]	<del> </del>	1	スクール/幼児・児童[スクール]		スクール/幼児·児童[スクール]		スクール/幼児・児童[スクール]								1
18:30	´ ´				18:30							18:30						18:30
10.00			10.00/100公) 辞廿十次 (曜千	 	10.00	10-00(00公) 辞仕少込 ( 漫王		10.00(20公) 華甘 東京 (漫手		10,00(120公) 辞仕水泳 (選手		19:00	ļ		18:45(30分)アクアビクス・鈴木(智)			1
19:00			19:00(100分)競技水泳(選手 コース)[スクール]	l	18:00	19:00(90分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		19:00(30分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		19:00(120分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		19:00	ļ					- 19:00
19:30				l	19:30		19:40(30分)アクアビクス・宮					19:30						19:30
					1		*			j								
20:00					20:00				20:00(30分)フィンフリーコー ス・無			20:00						20:00
20-20				<b> </b>	20-20	20:40(45分)スイルトレーニン		<b> </b>		-	<b> </b>	20.00	<b></b>			<b></b>	<b></b>	20.20
20:30					20:30	20:40(45分)スイムトレーニン グ・宮本				1		20:30	ļ					20:30
21:00					21:00					1		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
	25mプール	20mプール	25mブール	20mブール		25mプール	20mプール	25mプール	20mブール	25mプール	20mプール			5mプール	20mプール	25mプール	20mプール	
曜日	月	20112 72	201117 75	k	曜日	20m2-70			k	20112 72	<u> </u>	曜日			±	Zonio 70	B	曜日