セントラルウェルネスクラブ大森 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30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)、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 >

	-ル>	8		ıb.			•		*		<u> </u>		+		0	18 =
-	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	PERM	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	PER	25mプール 20mプール	25mプール	20mプール	PER I
08:00					08:00							08:00	08.00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童・全面 使用[スクール]	08:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童・全面 使用[スクール]	i	08:00
08:30			 		08:30							08:30	Linexy 191			08:30
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・全面 使用(スクール)	 09:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童・全面 使用[スクール]	i	09:00
09:30					09:30							09:30		-		09:30
10.00					10.00				09:50(30分)アクアウォーク&トレーニ ング・小林【最大3コース使用】			10.00	1000(80/4) + 11.77 (22.18	10.00/80/4)+プラノニ、A		10.00
10.00		 		10:20(30分)アクアウォーク・小木【最大 3コース使用】	10:00	10:20(30分)水泳入門・藤垣【 最大3コース使用】					10:20(30分)アクアウォーク・小林【貞 3コース使用】	IV.00	10:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・2コース使 用[スクール] 10:20(30分)アクアダンス・	 10:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・2コース使 久 用[スクール]		- 10:00
10:30					10:30	版大3コース使用』		10:30(30分)AQUA SPLASH·小林[最大3コース使用]				10:30	TY	_		10:30
11:00	10:50(40分)ベビースイミング スクール・ー[スクール]				11:00	11:00(30分)中級水泳・海老				11:00(45分)アクアサーキット		11:00	11:05(80分)ペピースイミング	11:00(60分)キッズスイミング	「11:00(90分)ダイビングスクー	11-00
11.00			11:15(55分)ペピースイミング - スクール・11:15~2コース 使用[スクール]		11.00	11:00(30分)中級水泳・海老原[最大3コース]				11:00(45分)アクアサーキット ・宮石【最大3コース使用】			11:05(80分)ペピースイミング スクール・2コース使用[スク ール]	スクール(幼児)・2コース使用[スクール]	「11:00(90分)ダイビングスクー 「ル・ー[スクール]	11.00
11:30			使用[スクール]		11:30	11:40(60分)目指せマスター ズ・海老原【3コース使用】		・ 使用[スクール]				11:30				11:30
12:00			-		12:00				11:50(90分)ダイビングスクー ル・ー[スクール]	12:10(45分)スイムトレーニング・小林【最大3コース使用】	<u></u>	12:00		 12:10(30分)スキンダイビング ・荻谷[予約]	-	12:00
										グ・小林【最大3コース使用】			1225(65分)キッズスイミング スクール(幼児)・2コース使 	·荻谷[予約]		
12:30					12:30	10.45(50/A) 7 / 23 / H days 2						12:30	角気が21 へほ	10.45/20/4\7.674677.4		12:30
13:00			120020分以キンダイビング・業等【最大2コース使用】 【予約】		13:00	12:45(50分)スイミングセッション・1コース使用[セッション] [定員]			-	ł		13:00	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	12:45(30分)アクアビクス・水 谷【最大3コース使用】	`	13:00
								13:20(30分)スキンダイビング・栗原[最 大2コース使用][予約]			13:15(30分)アクアウォーク未定	7·			·	-
13:30			13:30(30分)スイムトレーニング・栗原【 最大3コース使用】		13:30	13:40(30分)アクアダンス・久 野				12:55/45公\アクマサーキット		13:30	13:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・3コース使 用[スクール]			13:30
14:00			14:10(30分)中級水泳・藤垣【 最大3コース使用】		14:00		L	14:00(30分)初級水泳・海老原 最大3コース		13:55(45分)アクアサーキット ・加藤【最大3コース使用】	}	14:00		 14:05(30分)初級水泳·久野	14:00(60分)パーソナルスィ ムレッスン・ー[セッション]	1 14:00
			一歳大3コース使用』			14:15(75分)キー HASDING)スイムフライイ ッズスイミン グスクール (幼児)・14:1		1							ムレッスン・ー[セッション]	
14:30	14:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・ー[スクー ル]		-		14:30	グスクール (幼児)・14:1 5~2コース HSSSB913-(ムプライベ		14:40(30分)中級水泳・海老 原 最大3コース				14:30	14:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面使用 [スクール]		-	14:30
15:00					15:00	5~2コース 使用[スクー ル]						15:00				15:00
			15:15(75分)キッズスイミング スクール(幼児)・15:15~ 3コース使用[スクール]		<u> </u>			15:15(75分)キッズスイミング スクール(幼児)・15:15~ 3コース使用[スクール]		15:15(75分)キッズスイミング スクール (幼児)・15:15~ 3コース使用[スクール]				15:20(30分)パーソナルスイムレッスン 海老原[セッション][定員]		
15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・ー[スクー ル]		3コース使用(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール (幼児)・3コース使 用[スクール]		3コース使用(スクール)		3コース使用(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面使用 [スクール]	15:50(30分)パーソナルスイムレッスン 海老原[セッション]定員]	•	15:30
16:00			1		16:00			1				16:00				16:00
10.00	18:20(80公) セップフ ノミンガ		16:20(80公)キップフノミッパ		10.00	18:20(80公)セップフィミッガ		16:20(60公) セップフノミッグ		16:20(60公) キップフノミング	f	10.00	16.40(60公)日歩+フフター	1620(30分)パーソナルスイムレッスン 海老原[セッション][定員]		10.00
10:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・ー[スクー ル]		16:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]		10:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面使用 [スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]		10:30	16:40(60分)目指せマスター ズ・末永	-		- 10:30
17:00					17:00							17:00				17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング		17:30	17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング	7	17:30				17:30
17.00	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・ー[スクー ル]		17:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]		1,,,,,,	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面使用 [スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]		17:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・全面使用 [スクール]					·	- 1/20
18:00					18:00							18:00	18:00(60分)スイミングセッシ ョン・舘野(セッション][予約]			18:00
18:30	18:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・ー[スクー		18:30(60分)キッズスイミング		18:30	18:30(60分)キッズスイミング		18:30(60分)キッズスイミング		18:30(60分)キッズスイミング		18:30				18:30
	スクール(児童)・一[スクー ル]		18:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・2コース使 用[スクール]			18:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・2コース使 用[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・2コース使 用[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・2コース使 用[スクール]						-
19:00			-	 	19:00			_				19:00				19:00
19:30			 	!	19:30	19:40(30分)初級水泳・荻谷					-	19:30			 	19:30
			19:45(45分)スイムトレーニング・藤垣【最大4コース使用】							19:45(60分)目指せマスター ズ・久野 最大4コース使用					<u> </u>	
20:00		ļ	-		20:00	20:20(45分)スイムトレーニン			20:00(30分)アクアダンス・久 野			20:00			 	20:00
20:30			-		20:30	20:20(45分)スイムトレーニン グ・荻谷【最大4コース使用】				1		20:30			 	20:30
					1											1
21:00		 			21:00				 			21:00				21:00
21:30			<u> </u>		21:30					İ		21:30			<u> </u>	21:30
	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25mプール 20mプール	25mプール	20mプール	
曜日		20mノール 	20m7—7v		曜日	20m7—N			20mフール 木		± 20m7−//	曜日	± ±		20mノール 日	曜日