

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)についてましては以下のプログラム、営業時間等は異なりますので、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	水	木	金	土	日	曜日
	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
08:00					08:00			08:00
08:30						08:30		
09:00					09:00			09:00
09:30						09:30		
10:00			10:00			10:00		10:00
10:30			10:30			10:30		10:30
10:50(40分)ベビースイミング スクール・-[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(30分)アクアウォーク・小林(最大3コース使用)		11:00(45分)アクアサーキット・宮石(最大3コース使用)		11:00(80分)ベビースイミング スクール・-[スクール]	11:00(80分)ダイビングスク ル・-[スクール]
11:30	11:15(55分)ベビースイミング スクール・-[1:15~2コース 使用スクール]		11:15(55分)ベビースイミング スクール・-[1:15~2コース 使用スクール]		11:15(90分)ダイビングスク ル・-[スクール]		12:10(30分)スキンダイビング ・荻谷(予約)	
12:00					12:00(45分)スイミングセシ ョン・[3コース使用(セッション) 定員)]		12:25(65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)	
12:30			12:30				12:45(30分)アクアピクス・水 谷(最大3コース使用)	
13:00	13:00(30分)スキンダイビング・ 水谷(最大3コース使用)				13:00(30分)アクアサーキット・ 加藤(最大3コース使用)		13:20(40分)スイミングセシ ョン・藤垣(セッション)	
13:30	13:30(30分)スイムトレーニング・葉原(最大3コース使用)		13:30(30分)アクアダンス・久 野		13:30(45分)アクアサーキット・ ・加藤(最大3コース使用)		14:00(60分)バーソナルスイ ムレッスン・-[セッション]	
14:00	14:10(30分)中級水泳・藤垣(最大3コース使用)		14:00		14:00(30分)初級水泳・海老 原(最大3コース)		14:05(30分)初級水泳・久 野	
14:30	14:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・-[スク ール]		14:30		14:40(30分)中級水泳・海老 原(最大3コース)		14:40(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全員使用 (スクール)	
15:00			15:00				15:00	
15:30	15:15(75分)キッズスイミング スクール(児童)・-[1:15~ 3コース使用(スクール)]		15:30		15:15(75分)キッズスイミング スクール(児童)・-[1:15~ 3コース使用(スクール)]		15:20(30分)バーソナルスイ ムレッスン・葉原(セッション)	
16:00							15:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全員使用 (スクール)	
16:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・-[スク ール]		16:30		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全員使用 (スクール)		16:40(60分)バーソナルスイ ムレッスン・葉原(セッション)	
17:00							16:50(30分)バーソナルスイ ムレッスン・葉原(セッション)	
17:30	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・-[スク ール]		17:30	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全員使用 (スクール)		17:30		17:30
18:00							18:00(60分)スイミングセシ ョン・館野(セッション)	
18:30	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	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		18:30
19:00							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)	
19:30	19:45(45分)スイムトレーニ ング・藤垣(最大4コース使用)		19:30	19:40(30分)初級水泳・荻谷			19:30	
20:00						19:45(60分)目指せマスター ズ・久野(最大4コース使用)		20:00
20:30						20:00(30分)アクアダンス・久 野		20:30
21:00							21:00	
21:30							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
	月	火	水	木	金	土	日	曜日