

セントラルウェルネスクラブ大森 - 2026年10月 -

8日(月)、12日(月)、19日(月)、26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

< プール >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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	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	08:00(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])		08:00
08:30					08:30							08:30					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])		09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00				10:10(30分)アクアダンス・藤野[20m最大3コース]	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	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・西海	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]		10:00
10:30					10:30	10:20(30分)水泳入門・小林		10:30(30分)AQUA SPLASH・小林[最大3コース使用]				10:30					10:30
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]		11:00	11:05(60分)ベビースイミングスクール・2コース使用[スクール]		11:00(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]	11:00(90分)ダイビングスクール[スクール]	11:00
11:30					11:30	11:40(60分)目指せマスターズ・海老原[3コース使用]		11:15(55分)ベビースイミングスクール・11:15～2コース使用[スクール]		11:50(90分)ダイビングスクール・栗原[スクール]		11:30					11:30
12:00					12:00					12:10(45分)スイムトレーニング・小林[最大3コース使用]		12:00			12:10(30分)スキndaイビング・萩谷[予約]		12:00
12:30					12:30							12:30	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
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]	13:00							13:00			12:45(30分)アクアビクス・水谷[最大3コース使用]		13:00
13:30				13:00(30分)スイムトレーニング・藤野[最大3コース使用]	13:30	13:40(30分)アクアダンス・石橋		13:20(30分)スキndaイビング・栗原[最大3コース使用][予約]			13:15(30分)アクアウォーク・石橋	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]		13:20(40分)スイミングセッション・藤垣[セッション]		13:30
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		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・石橋	14:00(60分)パーソナルスイムレッスン[セッション]	14:00
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	14:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児)・14:15～2コース使用[スクール]		14:40(30分)中級水泳・海老原 最大3コース			14:40(30分)パーソナルスイムレッスン・小林[セッション]	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			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]		15:00			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]		15:00
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]			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]	15:30	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]						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]		15:30(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					16:00							16:00			16:20(30分)パーソナルスイムレッスン・海老原[セッション][定員]		16:00
16:30	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]	16:30	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]		16:30			16:50(60分)目指せマスターズ・栗谷		16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	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]	17:30	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]		17:30					17:30
18:00					18:00							18:00			18:00(60分)スイミングセッション・藤野[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	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					18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30	19:40(30分)初級水泳・萩谷						19:30					19:30
20:00			19:45(45分)スイムトレーニング・藤垣[最大4コース使用]		20:00			20:10(40分)アクアビクス・水谷			19:45(60分)目指せマスターズ・石橋	20:00					20:00
20:30					20:30	20:20(45分)スイムトレーニング・萩谷						20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	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	曜日	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	曜日