

# セントラルウェルネスクラブ成城 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12日(月)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> プール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:00(60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
10:00		10:00(20分)水泳入門・岡崎 10:20(30分)初級バタフライ・岡崎				10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	10:00
10:30				10:30(30分)アクアダンス・伊藤				10:30
11:00		10:55(30分)スキンダイビング・尾崎			11:10(60分)成人スイミングスクール(中級)・岡崎[スクール]		11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00
11:30	11:30(40分)ペニースイミングスクール[スクール]	11:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・岡崎[スクール]	11:30(40分)ペニースイミングスクール[スクール]			11:30(40分)ペニースイミングスクール[スクール]		11:30
12:00							12:00(60分)マスター練習会・黒田	12:00
12:30	12:30(30分)初級平泳ぎ・岡崎 12:45(30分)アクアウォーカー＆ジョグ 姿勢・尾崎	12:30(30分)アクアビクス・藤井				12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	12:10(30分)フィンフリーコース・高山	12:30
13:00	13:00(30分)中級平泳ぎ・岡崎 13:20(30分)アクアダンス・尾崎	13:10(30分)スキンダイビング・尾崎	13:15(30分)中級水泳・佐々木				13:00(120分)ハッピーフィンリニアワ	13:00
13:30	13:30(30分)スイムプライベートレッスン・岡崎[セッション]	13:40(20分)フィンフリーコース・高山	13:45(30分)上級水泳・佐々木			13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・仲田(笑)[スクール]	14:00(60分)マスター練習会・川原					14:00(60分)成人大師・鈴木[スクール]	14:00
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
15:00		15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・佐々木[スクール][予約]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・佐々木[スクール][予約]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・佐々木[スクール]				15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	15:30(30分)初級背泳ぎ・高山	15:30	
16:00							16:10(30分)アクアウォーカー＆ジョグ・尾崎	16:00
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:30	
17:00							16:50(30分)アクアビクス・盛	17:00
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30	
18:00								18:00
18:30	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30	
19:00								19:00
19:30	19:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	19:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	19:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	19:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	19:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00		21:00(30分)クロール・鈴木				21:10(30分)フィンスイム・高山		21:00
21:30	21:30(40分)フリーロード・仲田		21:30(60分)マスター練習会・佐々木					21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日