セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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)、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

<u><プール></u>

<u>~</u>	-ル >				_		-		•							_	
曜日				火 ·	曜日	7			k		•	曜日				B .	
	大プール	ホプール	大プール	小プール		大プール	ホプール	大プール	ホプール	大プール	小プール		大プール	ホプール	大プール	ホプール	
09:00					09:00							09:00	09:00(120分)キッズスイミン グスクール/幼児・児童[スク ール]		09:00(240分)キッズスイミン グスクール/幼児·児童[スク ール]	<u>′</u>	09:00
					1						 		グスクール/幼児・児童[スク		プスクール/幼児・児童[スク	' 	-
													. "		l ""		
09:30					09:30							09:30					09:30
			İ		1				09:50(30分)アクアウォーク& ジョグ・橋詰			-			Ī		-
10.00	10-00(80公)成 ↓フィミンパフ	10:10(20公)マカマウォーク 8.			10.00	10:00(80公)成 ↓フノミンガフ			ジョグ・橋詰			10.00	•		t		10.00
10:00	10:00(60分)成人スイミングス クール(初級)・中村[スクー ル][予約]	ジョグ・橋詰	l		10:00	10:00(60分)成人スイミングス クール (初級)・中村[スクー ル][予約]						10:00			!		10:00
	ル][予約]					ル][予約]											
10-30				10:30(40分)ペピースイミングスクール・ 野々山[スクール][予約]	10-30	1			10:30(40分)ベビースイミングスクール・ 野々山[スクール][予約]	10:30(40分)ベビースイミング	10:30(90分)マタニティスイ	10-30	1		1		10-30
10.00				野々山[スクール][予約]	10.00				野々山[スクール][予約]	10:30(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	7 10:30(90分)マタニティスイングスクール[スクール]	10.00			Į.		
11:00			11:10(30分)アクアビクス・皆		11:00	11:10(45分)アクアビクス・池						11:00	11:00(30分)アクアビクス・松		1		11:00
	11:15(20公)アクアサーキット		Ш			H		11:20(30分)アクアピクス・松			1		崎		i		
	11:15(30分)アクアサーキット ・佐野					1		崎									
11:30					11:30							11:30		11:30(40分)ベビースイミング スクール[スクール]			11:30
			11:50(30分)フィンスイム・柳	1							1			A-7-10[A-7-10]			-
	40.00(45/1)====================================					40.05(00/1) 45.7. / / I I			40.00(00())\$T\$B\$#################################				40.40(40()) shift 7. (/ / /)		ł		
12:00	12:00(45分)中級スイムトレー ニング・中村				12:00	12:05(60分)上級スイムトレー ニング・柳			12:00(30分)初級クロール・岡			12:00	12:10(40分)中級スイムトレー ニング・嶋田				12:00
	- 7 117					- 7 1/1							- 7 - 7-				
19-90			12:30(30分)中級背泳ぎ・柳		19.90	1			12:40(30分)スイムトレーニン			12:30			t	12:40(30分)アクアビクス・依	左 12:30
12.30			12.00(00)) 42 53 6 6		12.00				12:40(30分)スイムトレーニン グ・嶋田			12.00				野	12.00
	12:50(30分)中級パタフライ・ 中村																
13:00	T13		13:10(30分)初級バタフライ・	1	13:00	13:10(30分)中級平泳ぎ・柳					1	13:00	13:00(360分)キッズスイミン				13:00
	12.0E(4E(X) L on - // 1 :		柳	 	10.00				12.20(20(1) 7 + 1 + 1/2 + 1/2				13:00(360分)キッズスイミン グスクール/幼児·児童[スク ール]			12.20(20(1)/2001 -7.4 1	- 10.00
	13:25(45分)上級スイムトレー ニング・中村	L		L	L		L	L	13:20(30分)スキンダイビング ・嶋田		1]/v]		L	13:20(30分)初級バタフライ 佐野	
13:30	- 2 370				13:30							13:30	1		l		13:30
			12:45(80公)歳 してメミンガフ		-	12:45(80公)成 して メミンガフ											-
		 	13:45(60分)成人スイミングス クール(初級)・柳[スクール]	 	ļ	13:45(60分)成人スイミングス クール(中級)・柳[スクール]		ļ				_			 	ļ	
14:00				l	14:00							14:00			l		14:00
		14:15(30分)水泳入門·神戸	1	l				1	l		1	-			l	1	-1
				ļ	I				ļ			+				·	
14:30					14:30							14:30					14:30
																14:50(30分)スキンダイビンク ・竹澤	<i>5</i>
15.00	15.00/200 <i>(</i>) ナップフノこい	·	15.00(040 (A) + 11.77 /21.		15.00	15:00/040(ハンナップフノン)		15.00/2004\\+ m 77 /2\.		15:00/040公\ナップフノン、	 	15:00	1			・竹澤	15.00
15:00	15:00(300分)キッズスイミン グスクール/幼児・児童[スク ール]		15:00(240分)キッズスイミン グスクール/幼児・児童[スク ール]	<u> </u>	15:00	15:00(240分)キッズスイミン グスクール/幼児·児童[スク ール]		15:00(300分)キッズスイミン グスクール/幼児・児童[スク ール]		15:00(240分)キッズスイミン グスクール/幼児·児童[スク ール]	<u> </u>	15:00					15:00
	ール]		-n]			-ル]		-ル]		-ル]							
15-20			i	 	15:20			†				15-20	1				15-20
10.00					10.00							10.00					- 10.00
16:00			1	İ	16:00	1		1				16:00	1			1	16:00
					-												
]	l				l]		l	1	
16:30					16:30							16:30					16:30
			1		1			·1									
				l				.l									
17:00					17:00							17:00			17:00(105分) パドルフリーコ ース・竹澤	1	17:00
			i		1										- 人・17 /幸		-
								.					-		1		
17:30					17:30							17:30					17:30
					1										1		
40.00			•		40.00	1						18:00	1		ł		40.00
18:00				L	18:00							18:00			1		18:00
			l												l		
18-20			1	l	18-20	1		1	l			19-90	1		1		19-20
10.00			1		10.00			.1				10.00				4	
		L	L	l					L		1				l	1	
19:00		[T	19:00		T		[T	19:00	19:00(30分)パドルフリーコー ス・竹澤		I	T	19:00
		 	19:15(30分) 由郷 バカフニノ・	 		 	 	1	19:15(30分)初級水泳・嶋田		 	-	ス・竹澤		 	· 	
		 	19:15(30分) 中級 バタフライ・ 嶋田	 	ļ	<u> </u>	L	1	15.15(50月/四数小小雪田		<u> </u>				 	ļ	
19:30		1		1	19:30				l			19:30			l		19:30
		<u> </u>	19:55(30分)中級スイムトレー	t	1	 		1	19:55(30分)フィンスイム・嶋		·	-1	ļ		l	1	1
			19:55(30分)中級スイムトレー ニング・嶋田	ļ	l		ļ		B		· 		 		ļ	 	
20:00		20:00(45分)アクアピクス・池田		L	20:00	20:00(45分)上級スイムトレー ニング・君島		L				20:00			L	1	20:00
		Γ		1		- / 1000							I		l		
20-20		1	l	t	20-20			 	 		 	20.20			l	+	20.20
20.00			 	ļ	20.30		 	 	ļ		ļ	20.30				ļ	20:00
		I	I			I			1				I		l		
21:00	21:00(75分)パドルフリーコー ス・根本	i	21:00(75分)パドルフリーコー	T	21:00	21:00(75分)バドルフリーコー ス・竹澤	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	21:00(75分)パドルフリーコー ス・竹澤	T		1	21:00	T		l	1	21-00
	ス・根本		21:00(75分)パドルフリーコー ス・根本	 		ス・竹澤		ス・竹澤			 					·	
		L	l	L		j l	L	1	L	L	1		L		L	1	
21:30		[I	I	21:30	1	I		[I	21:30	I		I	T	21:30
			1	 				1			 		 			+	
		<u> </u>	1		ļ	1					<u> </u>				<u> </u>	ļ	
22:00			l		22:00							22:00					22:00
											·	-			 	·†	-
											4						
22:30			l		22:30							22:30			l		22:30
		 	1								1				1	1	~
				444				<u> </u>									
	大プール	小プール	大プール	小プール		大ブール	小プール	大プール	小プール	大プール	小プール		大プール	小プール	大プール	小プール	
曜日				<u>火</u>	曜日	7	<u>K</u>		<u>k</u>	1	<u> </u>	曜日				H	月 月 日