

セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	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	大プール	小プール		大プール	小プール	大プール	小プール	
08:00					08:00							08:00	08:00(20分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		08:00(240分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
10:00	10:00(80分)成人スイミングスクール(初級)・中村[スクール]	10:05(30分)アクアウォーク&ジョグ・横詰		09:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・横詰	10:00	10:00(80分)成人スイミングスクール(初級)・中村[スクール]			09:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・横詰			10:00					10:00
10:30		10:45(30分)泳泳入門・神戸		10:30(40分)ベビースイミングスクール・岸和田[スクール](予約)	10:30				10:30(40分)ベビースイミングスクール・岸和田[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]	10:30(90分)マタニティスイミングスクール[スクール]	10:30					10:30
11:00		11:20(30分)泳泳入門・神戸	11:10(30分)アクアビクス・菅川		11:00	11:10(45分)アクアビクス・池田						11:00	11:00(30分)アクアビクス・松島				11:00
11:30	11:40(45分)スイムトレーニング・中村		11:50(30分)フィンスイム・柳		11:30	11:20(30分)アクアダンス・高嶋						11:30		11:30(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			11:30
12:00					12:00	12:05(60分)スイムトレーニング・柳			12:00(30分)初級平泳ぎ・岡			12:00	12:10(40分)スイムトレーニング・斎藤				12:00
12:30	12:30(30分)中級クロール・中村		12:30(30分)中級バタフライ・柳		12:30				12:40(30分)スキンダイビング・高橋(未)			12:30			12:40(30分)アクアビクス・佐野		12:30
13:00	13:10(50分)スイムトレーニング・中村		13:10(30分)初級クロール・柳		13:00	13:10(30分)中級背泳ぎ・柳						13:00	13:00(360分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]			13:20(30分)初級クロール・佐野	13:00
13:30					13:30				13:20(30分)スイムトレーニング・斎藤			13:30					13:30
14:00			13:45(60分)成人スイミングスクール(初級)・柳[スクール]		14:00	13:45(60分)成人スイミングスクール(中級)・柳[スクール]						14:00					14:00
14:30					14:30							14:30		14:15(40分)スイムトレーニング・斎藤			14:30
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]		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]		15:00					15:00
15:30					15:30							15:30					15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30					16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00			17:00(105分)バドルフリーコース・竹澤		17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00							19:00	19:00(30分)バドルフリーコース・竹澤				19:00
19:30			19:15(30分)初級平泳ぎ・望月		19:30	19:15(30分)中級クロール・斎藤		19:15(30分)フィンスイム・竹澤				19:30					19:30
20:00		20:00(45分)アクアビクス・池田			20:00	20:00(45分)スイムトレーニング・若島			20:10(30分)初級水泳・斎藤			20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(75分)バドルフリーコース・竹澤		21:00(75分)バドルフリーコース・竹澤		21:00	21:00(75分)バドルフリーコース・竹澤						21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
22:00					22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30
曜日	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日	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	大プール	小プール	大プール	小プール	曜日