

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、21日(金)、28日(金)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 >

| 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                |       |
| 09:00 |                                          |                          |                                     |                             | 09:00 |                                          |      |                                          |                           |                                      |                              | 09:00 | 09:00(20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] |                     | 09:00 |
| 09:30 |                                          |                          |                                     |                             | 09:30 |                                          |      |                                          |                           |                                      |                              | 09:30 |                                    |                              |                                     |                     | 09:30 |
| 10:00 | 10:00(80分)成人スイミングスクール(初・中級)・中村[スクール][予約] | 10:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・橋詰 |                                     | 09:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・橋詰 | 10:00 | 10:00(80分)成人スイミングスクール(初・中級)・中村[スクール][予約] |      | 10:00(80分)成人スイミングスクール(初・中級)・神戸[スクール][予約] | 09:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・橋詰  |                                      |                              | 10:00 |                                    |                              |                                     |                     | 10:00 |
| 10:30 |                                          |                          |                                     |                             | 10:30 |                                          |      |                                          |                           | 10:30(40分)ベビースイミングスクール・青々山[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] | 10:30 |                                    |                              | 10:30(90分)マタニティスイミングスクール[スクール]      |                     | 10:30 |
| 11:00 |                                          | 10:45(30分)水泳入門・神戸        |                                     | 11:10(30分)アクアピクス・皆川         | 11:00 | 11:10(45分)アクアピクス・池田                      |      |                                          |                           |                                      |                              | 11:00 | 11:00(30分)アクアピクス・松崎                |                              |                                     |                     | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(45分)スイムトレーニング・中村                   | 11:20(30分)初級クロール・神戸      |                                     |                             | 11:30 |                                          |      | 11:15(30分)アクアピクス・皆川                      |                           |                                      |                              | 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 |                                          |                          |                                     | 11:50(30分)フィンスイム・柳          | 12:00 | 12:00(60分)スイムトレーニング・柳                    |      |                                          | 12:00(30分)初級青泳ぎ・岡         |                                      |                              | 12:00 | 12:10(40分)スイムトレーニング・中村             |                              |                                     |                     | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(30分)中級平泳ぎ・中村                       |                          | 12:30(30分)中級クロール・柳                  |                             | 12:30 |                                          |      |                                          | 12:40(30分)スイムトレーニング・高橋(未) |                                      |                              | 12:30 |                                    |                              |                                     | 12:40(30分)アクアピクス・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)初級平泳ぎ・柳                   |                             | 13:00 | 13:10(30分)中級バタフライ・柳                      |      |                                          | 13:20(30分)スキndaイビング・高橋(未) |                                      |                              | 13:00 | 13:00(60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)初級平泳ぎ・佐野  | 13:00 |
| 13:30 |                                          |                          |                                     |                             | 13:30 |                                          |      |                                          |                           |                                      |                              | 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 |                                    |                              | 14:20(40分)スイムトレーニング・神戸              |                     | 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)＊クラブ限定/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(45分)＊クラブ限定/バドルフリーコース・竹澤      |                              |                                     |                     | 19:00 |
| 19:30 |                                          |                          | 19:15(30分)初級青泳ぎ・望月                  |                             | 19:30 | 19:15(30分)中級平泳ぎ・西元                       |      |                                          | 19:15(30分)フィンスイム・竹澤       |                                      |                              | 19:30 |                                    |                              |                                     |                     | 19:30 |
| 20:00 |                                          | 20:00(45分)アクアピクス・池田      |                                     |                             | 20:00 | 20:00(45分)スイムトレーニング・佐藤(金)                |      |                                          | 20:00(30分)初級水泳・高嶋         |                                      |                              | 20:00 |                                    |                              |                                     |                     | 20:00 |
| 20:30 |                                          |                          |                                     |                             | 20:30 |                                          |      |                                          |                           |                                      |                              | 20:30 |                                    |                              |                                     |                     | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(75分)＊クラブ限定/バドルフリーコース・竹澤            |                          | 21:00(75分)＊クラブ限定/バドルフリーコース・竹澤       |                             | 21:00 | 21:00(75分)＊クラブ限定/バドルフリーコース・竹澤            |      | 21:00(75分)＊クラブ限定/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    |