

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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
	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール		スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール		スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3又は4コース使用[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)・3又は4コース使用[スクール]				09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00		10:05(3分)みんなで体操・田中		10:05(5分)みんなで体操・堀貝	10:00			10:00(10分)SASSO(鑑賞)ープール・堀貝				10:00	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3又は4コース使用[スクール]		09:45(75分)キッズスイミングスクール(幼児)・3又は4コース使用[スクール]		10:00
10:30		10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・田中		10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・堀貝	10:30		10:30(30分)クロール・村上(4月)		10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・堀貝			10:30					10:30
11:00	11:00(45分)アクアピクス・水谷		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00		11:05(30分)フィンスイム・村上[予約]	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(30分)スイムプライベートレッスン(新規セッション[予約])			11:00	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・3又は4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)・3又は4コース使用[スクール]		11:00
11:30					11:30		11:40(30分)フィンフリーコース[予約]		11:30(30分)スイムプライベートレッスン(新規セッション[予約])			11:30					11:30
12:00			12:00(30分)アクアピクス・美山		12:00							12:00					12:00
12:30		12:15(30分)初級バタフライ・新後(4月)	12:40(30分)アクアピクス・美山		12:30		12:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・太田	12:30(60分)自由遊泳・最大3コース使用	12:25(30分)スキndaイビング・須藤[予約]			12:30	12:30(45分)アクアピクス・吉見		12:00(75分)キッズスイミングスクール(幼児)・3又は4コース使用[スクール]		12:30
13:00	12:50(60分)目指せマスターズ・新後				13:00				13:00(30分)初級平泳ぎ・須藤(4月)			13:00					13:00
13:30			13:30(30分)自由遊泳・最大3コース使用		13:30	13:15(45分)アクアピクス・坂本						13:30	13:30(60分)親子スイミングスクール・3コース使用[スクール]		13:20(30分)スキndaイビング・新後[予約]		13:30
14:00				14:05(30分)中級背泳ぎ・村上(4月)	14:00			13:45(45分)アクアピクス・勝吉				14:00			13:55(30分)平泳ぎ・新後(4月)		14:00
14:30			14:40(30分)スイムトレーニング・板垣		14:30	14:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]						14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール[スクール]		14:30(60分)スイムトレーニング・須藤		14:30
15:00					15:00							15:00			15:10(60分)ハッピーファミリーーアワー[予約]		15:00
15:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			15:15(75分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		15:15(75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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				15:30
16:00					16:00							16:00					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	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	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					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)[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	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					17:30
18:00					18:00							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	18:30(30分)スイム親子供個人塾(水泳)[スクール]※予約	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(30分)スイムプライベートレッスン(新規セッション[予約])	18:30(30分)スイム親子供個人塾(水泳)[スクール]※予約		18:30	18:30(60分)目指せマスターズ・板垣				18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30	19:30(60分)自由遊泳			19:50(30分)AQUA jam・吉見	19:30			19:30(60分)自由遊泳・最大3コース使用				19:30					19:30
20:00					20:00		20:15(30分)背泳ぎ・須藤(4月)		20:00(30分)バタフライ・新後(4月)			20:00					20:00
20:30			20:30(30分)スイムトレーニング・新後		20:30							20:30					20:30
曜日	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	曜日	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	曜日	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングプール	フィットネスプール	曜日