

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。  
21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 >

|       | 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 |                                  | 10:00(5分)みんなで体操・田中       |                                  | 10:00(5分)みんなで体操・細貝       | 10:00 |                                  |                          |                                  | 10:00(10分)SASO(通英)ープール・細貝            |                                      |           | 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・細貝 | 10:30 |                                  | 10:30(30分)中級バタフライ・村上(7月) |                                  | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・細貝             |                                      |           | 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)スイムフライバートレックス・新保[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・板垣[予約]       |                          |                                  |                                      | 11:30(30分)スイムフライバートレックス・新保[セッション]予約] |           | 11:30 |                                            |           |                                            |                                            | 11:30 |       |
| 12:00 |                                  |                          |                                  |                          | 12:00 |                                  |                          |                                  |                                      |                                      |           | 12:00 |                                            |           |                                            | 12:00(75分)キッズスイミングスクール(児童)・3又は4コース使用[スクール] |       | 12:00 |
| 12:30 |                                  | 12:15(30分)中級平泳ぎ・新保(7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イビング小川[予約]            |           | 12:30 | 12:30(45分)アクアピクス・吉見                        |           |                                            |                                            | 12:30 |       |
| 13:00 | 12:50(60分)目指せマスターズ・新保            |                          |                                  |                          | 13:00 |                                  |                          |                                  |                                      | 13:00(30分)初級背泳ぎ・小川(7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・新保[予約]                 | 13:30 |       |
| 14:00 |                                  |                          |                                  | 14:05(30分)初級クロール・村上(7月)  | 14:00 |                                  |                          |                                  | 13:45(45分)アクアピクス・勝吉                  |                                      |           | 14:00 |                                            |           |                                            | 13:55(30分)背泳ぎ・新保(7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(幼児)[スクール]           |           |                                            | 14:30(30分)スイムトレーニング・須藤                     | 14:30 |       |
| 15:00 |                                  |                          |                                  |                          | 15:00 |                                  |                          |                                  |                                      |                                      |           | 15:00 |                                            |           |                                            |                                            | 15:00 |       |
| 15:30 | 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 |                                  |                          | 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)スポーツ子供個人入塾(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 |                                  |                          |                                  |                                      | 18:15(30分)スイムフライバートレックス・新保[セッション]予約] |           | 19:00 |                                            |           |                                            |                                            | 19:00 |       |
| 19:30 | 19:30(60分)自由遊泳・新保                |                          |                                  | 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 |                                  |                          |                                  |                                      | 20:00(30分)平泳ぎ・新保(7月)                 |           | 20:00 |                                            |           |                                            |                                            | 20:00 |       |
| 20:30 |                                  |                          | 20:30(30分)スイムトレーニング・新保           |                          | 20:30 |                                  | 20:15(30分)クロール・須藤(7月)    |                                  |                                      |                                      |           | 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    |       |