

# セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、9日(土)、10日(日)、11日(月)、15日(金)、22日(金)、29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		曜日	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(児童)・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(5分)ゆんで体操・田中		10:05(5分)ゆんで体操・細貝	10:00			10:00(10分)SASSO(職員)ープール・職員				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)アクアワーク&ジョグ・田中		10:15(30分)アクアワーク&ジョグ・細貝	10:30		10:30(30分)中級ハタフライ・村上(7月)					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	11:00(60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]			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						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)中級平泳ぎ・新後(7月)	12:40(30分)アクアピクス・美山		12:30		12:30(30分)アクアワーク&ジョグ・太田	12:30(60分)自由遊泳・最大3コース使用				12:30	12:30(45分)アクアピクス・吾見					12:30
13:00	12:50(60分)目指せマスター・新後				13:00							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ндаイビング・新後[予約]		13:30
14:00				14:05(30分)初級背泳ぎ・大竹	14:00		14:45(45分)アクアピクス・勝吉					14:00				13:55(30分)背泳ぎ・新後(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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[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	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	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]					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(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)目指せマスター・板垣					18:30
19:00					19:00			18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				19:00						19:00
19:30	19:30(60分)自由遊泳・新後				19:30			19:30(60分)自由遊泳・最大3コース使用				19:30						19:30
20:00				19:50(30分)AQUA jam・吾見	20:00							20:00						20:00
20:30			20:30(30分)スイムトレーニング・新後		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	