

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年12月 -

8日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)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 >

	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(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		10:00(5分)みんなで健康・田中		10:00(5分)みんなで健康・細貝	10:00				10:00(10分)ASAISO(復興)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)中級クロール・村上		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)スイムフライベートレックス・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)スイムフライベートレックス・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)中級バタフライ・新保		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・新保[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)初級平泳ぎ・新保		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)初級青泳ぎ・小川	14:00				13:45(45分)アクアピクス・勝吉			14:00			13:55(30分)平泳ぎ・新保		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(児童)[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(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(30分)スイムフライベートレックス・新保[セッション][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・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)バタフライ・小川		20:00					20:00	
20:30			20:30(45分)上級スイムトレーニング・新保		20:30							20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
	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		
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	