## セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年12月 -

## 5日(金)、12日(金)、19日(金)、28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 >

<u>&lt; 7</u> -	-ル>								_	1							
曜日	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	曜日	スイミングブール	K フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングブール	マイットネスプール	曜日	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	曜日
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
													一え使用[スクール]				
08:30					08:30				<u> </u>			08:30					08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズスイミング				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]				
09:30					09:30							09:30					09:30
10.00		10:05(5分)みんなで体操・田中		10:05(5分)みんなで体操・組員	10.00				10.00(10分)SASSO(観爽)ープール・			10.00	10:00(80分) ナップフィミンガ	<sup>09</sup>	9:45(75分)キッズスイミング .クール(幼児)・3又は4コ -ス使用[スクール]		10.00
10.00		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	10.00				<sup>相貝</sup> 10:15(30分)アクアウォーク& ジョグ・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]		XII		10.00
10:30		ジョグ・田中		ジョグ・細貝	10:30		10:30(30分)中級クロール・村		ジョグ・細貝			10:30	i				10:30
11:00	11:00(45分)アクアビクス・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)ペピースイミング スクール[スクール]	11:00(30分)スイムブライベートレッスン ・新後[セッション][予約]			11:00	100069分ペピースイミン ダスタール・ココース使用 (スケール) ル (幼児)・3 コー ス 使用[スケール]	<sup>11</sup>	:00(60分)キッズスイミング クール(幼児)・3又は4コ -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)スイムブライベートレッスン ・新後[セッション][予約]			11:30	X (E/H)(X) - N/		X (2/11/2X) 761		11:30
						ス・板垣[予約]			・制度にならつコンドル制)								**
12:00			12:00(30分)アクアビクス・美山		12:00							12:00		12 Z	2:00(75分)キッズスイミング .クール (児童)・3 又は4コ -ス使用[スクール]		12:00
12:20		12:15(30分)中級バタフライ・ 新後	12:40(30分)アクアビクス・美		12:30		12:20/20公/アクマウナーク 8.	19:20(80公)自由激發,長士2	12:25(30分)スキンダイビング ・新後[予約]			12:30	12:30(45分)アクアビクス・吉		-ス使用[スクール]		12:20
12.30	12:50(60分)目指せマスター ズ・新後		<u>П</u>		12.30		12:30(30分)アクアウォーク& ジョグ・太田	コース使用				- 12.00	見				12.30
13:00	ス・新後				13:00			İ	13:00(30分)初級平泳ぎ・新 後		<b></b>	13:00					13:00
					ļ	13:15(45分)アクアビクス・坂本										13:20(30分)スキンダイビング ・新後[予約]	
13:30			13:30(30分)自由遊泳・最大3 コース使用		13:30			13:45(45分)アクアビクス・勝				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]			13:55(30分)平泳ぎ・新後	13:30
14:00				14:05(30分)初級背泳ぎ・小	14:00		l	吉				14:00				13.33(30)]) — JAC - #1 (8)	14:00
				.)		14:15(75分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]											7
14:30			14:40(30分)スイムトレーニング・板垣		14:30	A) 10(4))L/(A) 10]						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				<u> </u>	15.00				ļ			15:00	ļ				15:00
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]	İ	15:00			15:15(75分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]				- 15:00	ļ				15:00
15:30	スクール(幼児)[スクール]		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]		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
						70 70 (4)36/30 70 70 1				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
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
	スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		•	スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		-	スクール(児童)[スクール]				
17:00					17:00	1						17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング		17-20	17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング		17:30(60分)キッズスイミング		17-90					17-90
17.50	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]		17.00	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]		- 17.00					17.00
18:00					18:00	1						18:00					18:00
								10 WW977 #L-Y ZBEE 1 to 200/200/11 # T		18.30/30/A) Tall W 7 (# 28   18 / 4/2							
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 人世(末年)[スケール] ** 利! 18:30(60分)キッズ スイミングスクー ル(児童)[スクー		18:30(30分)スポーツ子供個人塾(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			1	<del> </del>	19:00			<b></b>			<del> </del>	19:00	<b> </b>				19:00
									19:15(30分)スイムプライベートレッスン・新後[セッション][予約]			1					1
19:30	19:30(60分)自由遊泳・新後			10.50/20(4) 4.0114	19:30			19:30(60分)自由遊泳・最大3 コース使用				19:30					19:30
20:00			<b></b>	19:50(30分)AQUA jam·吉 見	20:00				20:00(30分)パタフライ・小川			20:00	<del> </del>				20:00
20.03					10.00		20:15(30分)背泳ぎ・須藤	İ				- 20.30	<b></b>				-
20:30			20:30(45分)上級スイムトレー ニング・新後		20:30							20:30					20:30
21:00					21:00				<u> </u>			21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
<b>M</b> =	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	10 E	スイミングプール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	-	スイミングブール	フィットネスプール	スイミングブール	フィットネスプール	
<b>阿田</b>	,	1		^	7 E	7	N		T		<b>E</b> .	7E E					PER IN