

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12日(月)について以下のプログラム、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>

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 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 |
| 08:00 | | | 08:00 | | | 08:00 | | 08:00 |
| 08:30 | | | 08:30 | | | 08:30 | | 08:30 |
| 09:00 | | | 09:00 | | | 09:00 | | 09:00 |
| 09:30 | | | 09:30 | | | 09:30 | | 09:30 |
| 10:00 | 10:05分みんなで体操・田中 | 10:05分みんなで体操・細貝 | 10:00 | 10:00(60分)SASO(風呂)一プール・細貝 | | 10:00 | 10:00(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) | 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 | 10:30 | 10:30(30分)中級背泳ぎ・村上 | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・細貝 | | 10:30 | 10:30(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) | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(45分)アクアピクス・水谷 | 11:00(40分)ペ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)ペビースイミングスクール[スクール] | 11:00 | 11:00(30分)スイムライベートレッスン新規(セッション予約) | 11:00 |
| 11:30 | | 11:40(30分)フィンフリーコース[予約] | | | 11:30(30分)スイムライベートレッスン新規(セッション予約) | 11:30 | 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) | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(30分)アクアピクス・美山 | 12:00 | | | | 12:00 | 12:00(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) | 12:00 |
| 12:30 | 12:15(30分)中級クロール・新後 | 12:40(30分)アクアピクス・美山 | 12:30 | 12:30(30分)アクアピクス・坂本 | 12:30(60分)自由選泳・最大3コース使用 | 12:30 | 12:30(45分)アクアピクス・吉見 | 12:30 |
| 13:00 | 12:50(80分)目標セマスター・新後 | | 13:00 | | 13:15(45分)アクアピクス・坂本 | 13:00 | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:30(30分)自由選泳・最大3コース使用 | 13:30 | | 13:45(45分)アクアピクス・勝吉 | 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] | 13:30 |
| 14:00 | | 14:05(30分)初級平泳ぎ・田川 | 14:00 | | | 14:00 | | 13:55(30分)バタフライ・新後 |
| 14:30 | 14:40(30分)スイムトレーニング・田川 | 14:30 | | | | 14:30 | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00 | | | 15:00 | | 14:30(30分)スイムトレーニング・田川 |
| 15:30 | 15:15(75分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 15:15(75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] | 15:15(75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 | 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 |
| 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 | | | 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)目指セマスター・田中(裕) | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:00 | | | 19:00 | | 19:00 |
| 19:30 | 19:30(60分)自由選泳・新後 | | 19:30 | 19:30(60分)自由選泳・最大3コース使用 | 19:30(60分)自由選泳・最大3コース使用 | 19:30 | | 19:30 |
| 20:00 | 19:50(30分)AQUA jam・吉見 | 20:00 | | | 20:00(30分)クロール・田川 | 20:00 | | 20:00 |
| 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 | | | 21:00 | | 21:00 |
| 21:30 | | | 21:30 | | | 21:30 | | 21:30 |
| 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 | 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 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |