

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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 | |
|-------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------|--|-----------|--|-------|
| 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 | 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 |
| 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)みんなで体操・田中 | | 10:05(5分)みんなで体操・細貝 | 10:00 | | | | 10:00(15分)ASSO(復興)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] | | 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] | 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 | | 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 | 11:00(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(50分)スイムプライベートレッスン・新築[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)フインフリーコース[予約] | | | | 11:30(30分)スイムプライベートレッスン・新築[セッション][予約] | | 11:30 | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | 12:25(30分)スキндаイビング新築[予約] | | 12:00 | | | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:15(30分)中級平泳ぎ・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・美山 | 12:30(60分)自由遊泳・最大3コース使用 | | 13:00(30分)初級背泳ぎ・新後 | | 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・新後 | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 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・新築[予約] | 13:30 |
| 14:00 | | | | 14:05(30分)初級クロール・田川 | 14:00 | | | | 13:45(45分)アクアピクス・勝吉 | | | 14:00 | | | 13:55(30分)背泳ぎ・新後 | 14:00 |
| 14:30 | | | | 14:40(30分)スイムトレーニング・田川 | 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・田川 | 14:30 |
| 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] | | | 15:00 | | | | 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] | | | | | 15:30(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(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(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)目指せマスターズ・田中(指) | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | | | 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(30分)スイムプライベートレッスン・新築[セッション][予約] | | 19:30 | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | 20:00 | | | | | 20:00(30分)平泳ぎ・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 | 20:15(30分)クロール・須藤 | | | | | | 20:30 | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | 21:30 |