セントラルウェルネスクラブ福島 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)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 > ープールー

| 曜日 | <u>-ル > -フール</u> 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | В | 曜日 |
|-------|--------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|-------|
| 09:00 | л | <u> </u> | 小 | <u> </u> | 302 | 09:00(90 分) | O9:00(60分)キッズスイミ | 09:00 |
| 09.00 | | | | | | キッズスイミ ングスクー ル(選手育 成)[スクー | ングスクール/幼児·児童 [スクール] | 09.00 |
| | | | | | | ル(選手育 | [29-72] | |
| 09:30 | | | | | | ル] | | 09:30 |
| | | | | | 09:50(30分)アクアウォー ク&ジョグ・伊藤 | | | |
| 10:00 | | | | | | | 10:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク | 10:00 |
| | | | | | | 10:15(60分)キッ ズスイミングス | ール] | |
| 10:30 | | 10:30(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール] | 10:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール][予 約] | 10:30(40分)ベビースイミ | 10:30(60分)成人スイミン グスクール[スクール] | 10:30(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール] 【スクール] | | 10:30 |
| | | フラスラール[スラール] | 約] | フラスケール[スケール] | 9 スタール[スタール] | | | |
| 11:00 | | | 1 | | 1 | | 11:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク | 11:00 |
| | | 11:20(30分)アクアビクス・ | 1 | 11:20(30分)アクアダンス・ | 1 | 11:15(60分)キッズスイミ | n.1 | |
| 11:30 | | 川瀬 | 11:40(30分)AQUA SPL | 菊田 | | ングスクール(児童)[スク ール] | | 11:30 |
| 11.00 | | | ASH•伊藤 | | 佐藤 | | | 11.00 |
| 40.00 | | 12:00(30分)初級クロール | | 10.00(20/1)=k3:3 88 = | | | | 40.00 |
| 12:00 | | 12:00(30分)初級クロール | | 12:00(30分)水泳入門·三 瓶 | | | | 12:00 |
| | | | 12:20(30分)初級バタフラ イ・三瓶 | | 12:20(30分)フィンフリーコ ース | | | |
| 12:30 | | 12:40(30分)中級背泳ぎ・ 佐藤 | | 12:40(40分)目指せマスタ ーズ・川瀬 | | 12:30(30分)アクアウォー ク·三瓶 | | 12:30 |
| | | rate name | | T NIMX | 12:50(30分)スキンダイビ ング・楠田 | 1 = 12 | | |
| 13:00 | | | 13:00(30分)スイムトレー ニング・三瓶 | 1 | УУ 1НШ | 13:10(30分)初級クロール | | 13:00 |
| | | | ーング・二批 | | | ₄·楠田 ■ | | |
| 13:30 | | 13:30(90分)健康水中運 | 13:40(40分)ダイビング練 | 13:30(90分)健康水中運 | 13:30(30分)上級スイムト | | 13:30(30分)アクアビクス・ | 13:30 |
| 10.00 | | 動スクール[スクール] | 習会・三瓶[セッション] | 動スクール[スクール] | レーニング・佐藤 | | 川瀬 | 10.00 |
| 14.00 | | | | | | | 14:10(30分)初級バタフラ | 14.00 |
| 14:00 | | | | | | | 14:10(30分)が級パタンプイ・楠田 | 14:00 |
| | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 14:30(60分)健康水中運 動スクール[スクール] | | 14:30(60分)健康水中運動スクール[スクール] | 14:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク | | 14:30 |
| | 1/ | | | | | 一ル] | | |
| 15:00 | YIY | | | | 1 | | 15:00(50分)ダイビング練 | 15:00 |
| | | | 1 | | 1 | | 習会[セッション] | |
| 15:30 | 月日 | | | | | 15:30(60分)キッズスイミ | 1 | 15:30 |
| | | 15:45(60分)キッズスイミ | 15:45(60分)キッズスイミ | 15:45(60分)キッズスイミ | 15:45(60分)キッズスイミ | ングスクール(児童)[スク ール] | | |
| 16,00 | | ングスクール(幼児)[スク ール] | ングスクール(幼児)[スク ール] | ングスクール(幼児)[スク ール] | ングスクール(幼児)[スク ール] | ' | | 16.00 |
| 16:00 | | 701 | 70] | 70] | 701 | | l | 16:00 |
| | | | | | | (()) | | |
| 16:30 | | | | | | 16:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成) | | 16:30 |
| | | 【16:45(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | [スクール] | | |
| 17:00 | | ール] | ール] | ール] | ール] | | | 17:00 |
| | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| | | 17:45(60分)キッ ズスイミングス クール(児童) | 17:45(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) | 17:45(60分)キッズスイミ | 17:45(60分)キッズスイミ | 1 | | |
| 18:00 | | | | ングスクール(児童)[スク ール] | 17:45(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール] | | | 18:00 |
| 10.00 | |)キッズスイ ミングスク ール(選手 |)キッズスイ ミングスク ール(選手 | ' | ' | | <u> </u> | 10.00 |
| 40.00 | | ール(選手 | ール(選手 | | | | . | 40.00 |
| 18:30 | | 育成)[スク | 育成)[スク ール] | | | | | 18:30 |
| | | ļ l | ļl | 18:45(90分)キッズスイミングスクール(選手育成) | | ļ | ļ | |
| 19:00 | | | | [スクール] | | | | 19:00 |
| | | | 19:20(30分)アク アビクス・楠田 | | 19:20(30分)アクアビクス・ 川瀬 | | | |
| 19:30 | | 19:30(30分)アク アウォーク・川 | | | · · · · · · · · · · · · | | | 19:30 |
| | | 瀬 | | | | | | |
| 20:00 | | 20:10(30 分)初 級平泳ぎ・相澤 | 20:00(30 分)中 級背泳ぎ・楠田 | | 20:00(30分)初級クロール | † | | 20:00 |
| | | 級半冰さ 恒澤 | 18以月 办ご・佣出 | 20:20(30分)初級バタフラ | ・根本 | l | | |
| 20:20 | | | 20:40(50分)目指せマスタ | イ·佐藤 | 20:40(30分)スキンダイビ | | | 20-20 |
| 20:30 | | 20.50(204) 7 2 711 - | - グ・赤井 | | ング・楠田 | | | 20:30 |
| | | 20:50(30分)フィンフリーコ ース | | | | 1 | | |
| 21:00 | | | | 21:00(30分)スイムトレー ニング・佐藤 | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| | | | İ | | | İ | | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | B | 曜日 |
| | 7.5 | | .,, | | | | | |