# セントラルウェルネスクラブ福島 - 2026年11月 -

**2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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＞ ーープールー

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 | 休館日 | | | | | 09:00(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 09:00 |
| 09:30 | | | | | 09:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・佐藤 | | | 09:30 |
| 10:00 | | | | | | 10:15(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 10:00 |
| 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] | 10:30(40分)ベビースイミングスクール[スクール] | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:20(30分)アクアビクス・川瀬 | | 11:20(30分)アクアダンス・菊田 | | 11:15(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:40(30分)AQUA SPLASH・伊藤 | | 11:40(30分)初級背泳ぎ・佐藤 | | | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00(30分)初級クロール・川瀬 | 12:20(30分)初級バタフライ・三瓶 | 12:00(30分)水泳入門・佐藤 | 12:20(30分)フィンフリーコース | | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:40(30分)中級背泳ぎ・伊藤 | | 12:40(40分)目指せマスターズ・川瀬 | 12:50(30分)スキンダイビング・楠田 | 12:30(30分)アクアウォーク&トレーニング・楠田 | | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:00(30分)スイムトレーニング・三瓶 | | | 13:10(30分)初級クロール・根本 | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:30(90分)健康水中運動スクール[スクール] | 13:40(40分)ダイビング練習会・三瓶[セッション] | 13:30(90分)健康水中運動スクール[スクール] | 13:30(30分)上級スイムトレーニング・佐藤 | | 13:30(30分)アクアビクス・川瀬 | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | 14:10(30分)初級バタフライ・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)[スクール] | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00(40分)ダイビング練習会[セッション] | 15:00 |
| 15:30 | | 15:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:45(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(児童)[スクール] | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | 17:45(60分)キッズスイミングスクール(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] | 17:45(60分)キッズスイミングスクール(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] | | | 17:30 |
| 18:00 | | 18:00(150分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:00(150分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 18:45(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:20(30分)アクアビクス・楠田 | | 19:20(30分)アクアサーキット・川瀬 | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・川瀬 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:10(30分)初級平泳ぎ・山内 | 20:00(30分)中級背泳ぎ・楠田 | | 20:00(30分)初級クロール・根本 | | | 20:00 |
| 20:30 | | 20:50(30分)フィンフリーコース | 20:40(50分)目指せマスターズ・根本 | 20:30(45分)スイムトレーニング・岸波 | 20:40(30分)スキンダイビング・川瀬 | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |

作成日:2026/10/20 16:36:55