

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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	日			
曜日	ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー	曜日	ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー	曜日	ラダーン	ハーバー	曜日	ラダーン	ハーバー		
08:00					08:00							08:00	08:00(30分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スター]		08:00	08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	08:00		
08:30					08:30	08:40(30分)初級クロール・津田						08:30	08:30(60分)ベブースイミングスクール[スクール]					08:30	
10:00		10:00(30分)アクアウォーク・宮林			10:00							10:00				10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)ハッピーファミリーアワー	10:00	
10:30	10:30(70分)ベブースイミングスクール[スクール]	10:40(30分)アクアダンス・宮林			10:30	10:15(30分)初級バタフライ・津田		10:30(70分)ベブースイミングスクール[スクール]			10:30(30分)アクアウォーク・藤田	10:30	10:30(60分)ベブースイミングスクール[スクール]	10:30(120分)ダイビングプール開放・大野[予約]				10:30	
11:00					11:00	11:00(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション]	11:00(30分)アクアウォーク・高木				11:10(45分)アクアピクス・藤田	11:00				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)初級水泳・佐々木			11:30	11:30(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション]	11:40(45分)アクアピクス・高木		11:30(30分)アクアウォーク・後藤			11:30	11:30(50分)親子スイミングスクール[スクール]						11:30
12:00					12:00				12:10(45分)アクアピクス・後藤			12:00				12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		12:00	
12:30		12:20(30分)初級スイムトレーニング・佐々木			12:30					12:40(30分)フィンスイム・中田		12:30	12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]						12:30
13:00	13:00(60分)成人スイミングスクール・津田[スクール]				13:00	13:00(60分)フィンフリーコース・大野[予約]	13:00(60分)成人スイミングスクール・津田[スクール]	13:05(30分)初級水泳・萩原			13:20(30分)初級スイムトレーニング・中田	13:00							13:00
13:30					13:30			13:35(30分)初級水泳・萩原				13:30	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			13:15(50分)スイムトレーニング・大野			13:30
14:00					14:00		14:10(50分)フィンスイム・浅野[定員]	14:10(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション][予約]	14:00(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション][予約]	14:00(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション][予約]	14:00				14:10(30分)中級水泳・中田	14:00(60分)ダイビング練習会・佐々木		14:00	
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	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:40(30分)スイムプライベートレッスン・萩原[セッション][予約]	14:30(60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
15:00					15:00							15:00				15:20(30分)アクアウォーク・奇:藤田 偶:後藤		15:00	
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	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(30分)アクアピクス・奇:藤田 偶:後藤		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	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	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(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	17:30(60分)スポーツ子供服入塾(水泳)[スクール][予約]					17:30
18:00					18:00							18:00							18:00
18:30					18:30	18:30(130分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]				18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30							18:30
19:00					19:00							19:00							19:00
19:30					19:30							19:30							19:30
20:00					20:00		20:00(30分)競技水泳(選手コース)[スクール]					20:00							20:00
20:30		20:20(30分)アクアアタックEAT・佐藤			20:30				20:30(30分)アクアウォーク・吉田		20:30(30分)初級水泳・中田	20:30							20:30
21:00	21:00(60分)成人スイミングスクール・大野[スクール]	21:00(30分)スキンドイビング・堀内			21:00	21:00(50分)マスターズ練習会・浅野	21:10(30分)初級水泳・吉田		21:00(60分)マスターズ同好会	21:05(30分)中級水泳・中田	21:00								21:00
21:30		21:30(30分)フィンフリーコース・堀内[予約]			21:30		21:15(60分)フィンフリーコース[定員]				21:30								21:30
22:00					22:00							22:00							22:00
22:30					22:30							22:30							22:30

休館日