

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)については以下のプログラム、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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日		
	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー		ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー		ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー			
08:00			休館日		08:00							08:00	08:00(30分)キッズスイミングスクール 選手育成[スクール]		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)初級水泳・津田							08:30	08:30(60分)ベビースイミング 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)ベビースイミング スクール[スクール]	10:40(30分)アクアダンス・宮 林			10:30			10:30(70分)ベビースイミング スクール[スクール]			10:35(30分)アクアウォーク・ 藤田	10:30	10:30(60分)ベビースイミング スクール[スクール]	10:30(120分)スポーツ子供園 入園(水泳)・大野[スクール] [予約]				10:30	
11:00					11:00	11:00(30分)スイムフライング・ 津田[セゾン池]	11:00(30分)アクアウォーク& ジョグ・足谷					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)泳泳入門・中田			11:30	11:30(30分)スイムフライング・ 津田[セゾン池]	11:40(45分)アクアダンス・足 谷		11:30(30分)アクアウォーク・ 後藤		11:15(45分)アクアピクス・藤 田	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		12:05(30分)スキndaイビング 藤田	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)スイムトレーニン グ・中田			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・平田[スクール]	13:05(30分)初級水泳・中田			13:00						13:00	
13:30					13:30				13:35(30分)初級水泳・中田	13:20(30分)スイムトレーニン グ・中田		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・平 田		14:00(30分)スイムフライング・ 津田[セゾン池][予約]		14:00	14:10(30分)中級水泳・中田		14:00(60分)スキndaイビング -			14:00	
14:30	14:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]				14:30	14:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]						14:30	14:30(60分)キッズスイミ 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 俱・後藤			15:00	
15:30	15:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]				15:30	15:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]	15:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]			15:30(60分)キッズスイミ グスクール[幼児][スクール]		15:30	15:30(60分)キッズスイミ 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 俱・後藤			16:00	
16:30	16:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]				16:30	16:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]	16:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]			16:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]		16:30	16:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]					16:30	
17:00					17:00							17:00					17:00(60分)フィンフリーコー ス・大野[予約]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]				17:30	17:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]	17:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]			17:30(60分)キッズスイミ グスクール[児童][スクール]		17:30	17:30(120分)キッズスイミ グスクール[選手育成][スク ール]					17:30	
18:00					18:00							18:00							18:00
18:30					18:30	18:30(120分)競技術水泳(選手 コース)[スクール]	18:30(90分)競技術水泳(選手 コース)[スクール]			18:30(120分)競技術水泳(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)競技術水泳(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B EAT・佐藤			20:30				20:30(30分)アクアダンス・足 谷		20:30(30分)初級クロール・青 柳	20:30							20:30
21:00	21:00(60分)成人スイミ グスクール・大野[スクール]	21:00(30分)スキndaイ ビング・平田			21:00	21:00(50分)マスターズ練習 会・平田	21:10(30分)初級水泳・中田			21:00(60分)マスターズ同好 会	21:00(30分)中級水泳・青柳	21:00							21:00
21:30		21:30(30分)フィンフリーコー ス・平田[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
	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	曜日	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	曜日	ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	曜日		