セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。 13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)、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>

	-ル>				_												
曜日	J			火	理日	7	K		*	1	±	曜日		<u> </u>		8	曜日
	ラグーン	N-R-	ラグーン	/\-/ \		ラグーン	ハーバー	ラグーン	ハーバー	ラゲーン	ハーバー		ラグーン	N-N-	ラゲーン	ハーパー	
09:00					09:00							09:00	09:00(30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)[スクール]		09:00
			1					 	†	†	·		27 71100 0 77 772		- スクール(幼児)[スクール]	l	1
00.00					09:30	09:40(30分)初級水泳·津田			 			09:30	00.40(40(2)) & 1 7 (2) . H		-		00.00
08.30					08.30	03.40(307) /T/J@Z/N// /#-EE			ļ			08.00	09:40(40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	1		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・ーー	10:00
		宮林				10:15(30分)初級平泳ぎ・津			 	†				-	スクール(幼児)[スクール]	-79	
						H									1		
10:30	10:40(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	10:40(30分)アクアタンス・宮			10:30			10:40(40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	10:30	10:30(40分)ヘヒースイミング スクール「スクール〕	「10:30(120分)スポーツ子供信 人塾(水泳)・大野[スクール] [予約]			10:30
		l"												[予約]			
11:00	1				11:00	11:00(30分)スイムブ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&	1				11:00		1	11:00(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		11:00
			•			・ 本面[ビッション]	ジョグ・足谷				11:15(45分)アクアピクス・崩			1	スクール(児童)[スクール]		
											- 田			1			
11:30		11:40(30分)水泳入門・中田			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)アクアダンス・足 公		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]	1			11:30
							_						,,				
12:00					12-00				12:10(45分)アクアピクス・後		12:05(30分)スキンダイビンク・藤田	12:00	1		12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		12:00
12.00		10.00(20(4))7 / /	-		12.00				藤		- · 藤田	12.00		4	スクール(児童)[スクール]		-
		12:20(30分)スイムトレーニング・中田															
12:30					12:30					12:40(30分)フィンスイム・中	1	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
			1							1"		-1	A7 /0(4)06/(A7 /0)				1
13-00	13:00(60分)成 人 スイミンゲマ		1		12-00		13:00(60分)フィンフリーコー	13:00(60分)成 人 スイミンゲス	13:05(30分)初級水泳・中田		+	13-00	1				12-00
10.00	13:00(60分)成人スイミングス クール・津田[スクール]		-		10.00		13:00(60分)フィンフリーコー ス・大野[予約]	クール・平田[スクール]	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	12-20(20(2))7 //!!		- 10.00			12-15(50/2) 7 / / / /		- 10.00
	I		.]					1		13:20(30分)スイムトレーニン グ・中田		1			13:15(50分)スイムトレーニン グ・大野		
13:30					13:30				13:35(30分)初級水泳・中田	ľ · -		13:30	13:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]				13:30
			1					1	İ		†	-	ヘソール(利児)[スクール]		1		
14.00					14.00			14:10(50分)フィンスイム・平		1400(30分)スイムプライベートレッス*	7	14:00	-		14:10(20公)市額水浴,市田	14:00(60分)スキンダイビング	14.00
14:00					14:00			田		14:00(30分)スイムブライベートレッスン ・津田[セッション][予約]	 	14:00			14.10(307)/Т-867/Л/К-Т-Ш		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]		Ī				14:30	14:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]			1	14:30
	スクール(幼児)[スクール]		i			スクール(幼児)[スクール]		ŧ					スクール(幼児)[スクール]		14-50(140分)スポーツ子供係	†	
				_							-		-		14:50(140分)スポーツ子供個 人塾(水泳)[スクール][予約]		
15:00				<u>.</u>	15:00			l		1		15:00		L			15:00
			1 1	木 官												15:20(30分)アクアウォーク・ 奇:藤田 偶:後藤	
15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		i /	'	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(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	7	15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		1	奇:滕出 偶:彼滕	15:30
10.00	スクール(幼児)[スクール]			<u> </u>	10.00	スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]		スクール(幼児)[スクール]		- 10.00	スクール(児童)[スクール]				- 10.00
16:00			.	(16:00							16:00				16:00(30分)アクアビクス・奇: 藤田 偶:後藤	16:00
								1		i		-1				際田 16:1安康	
10.00	10:20(00 (A) + 11 プラノストバ			3	16:30	10:20(00仏)ナップフノン・バ		10:20(00/A)+プラ />>		10:20(00A) + プフノン・	e	10.00	10.20(00(4))+プラノン・H		-		10.00
10:30	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(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]				10:30
			-	-													
17:00	1		1		17:00	1		1		1		17:00	1			17:00(60分)フィンフリーコー ス・大野[予約]	17:00
			1					i		1						ス・大野[予約]	
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(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]	'L	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]	;[1	17:30
													-n]				
18:00			1		18:00			1				18:00	•				18:00
			4		. 5.05			ł		4						 	1
										L	4					ļ	
18:30			I		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]	1	18:30(120分)競技水泳(選手 コース)[スクール]	1	18:30					18:30
			1			[עול: ייבויי		- ~/.~/ -///		1- 0/10/ -//		1			1	I	
10-00			1		10.00			f		1	!	10.00	1			t	10:00
18:00	ļ		1		19:00			1	ļ		ļ	19:00			 	ļ	19:00
]					1		J				1			
19:30			I		19:30					I		19:30					19:30
	·		1					İ	İ	1	İ	1	 	·	1	†	
00.00			1		00.00			20.00(204) ### -4 22 /		1	 	00.00			+	 	00.00
20:00			1		20:00			20:00(30分)競技水泳(選手 コース)[スクール]	1		<u> </u>	20:00	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	20:00
	I	20:20(30分)アクアアタックB EAT・佐藤	I					1	1	I	1				1	1	
20:30	1	このに、江本際	I		20:30				20:30(30分)アクアダンス・足		20:30(30分)初級クロール・青	20:30	1		1	T	20:30
	ļ		1					 	台	 	- ₩		ļ	 	 	 	1
											_	4				ļ	
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)スキンダイビング ・平田	I		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	L	21:00(60分)マスターズ同好 会・平円	子 21:00(30分)中級水泳・青柳	21:00					21:00
	/ /*: /\sr(^/ /\si	' 	I					Ī	21:15(60分)フィンフリーコー ス・平田[定員]	, " "			[T	T	
21-20	1	21:30(30分)フィンフリーコー	1		21-20				ス・半田【定員】			21:30			†	 	21-30
21.30		21:30(30分)フィンフリーコー ス・平田[予約]	I		21.00		l		-	I		- 21.30			 		- 21.00
]						1								
22:00			1		22:00				1			22:00					22:00
	l		1					†		t	†	-1	l	·	1	t	
			-		00.00											 	
22:30	.				22:30	.		<u> </u>	L			22:30	.			<u> </u>	22:30
			I														
	ラグーン	ハーパー	ラグーン	ハーパー		ラグーン	ハーパー	ラグーン	ハーパー	ラゲーン	N-R-		ラグーン	N-R-	ラグーン	/\-/ \ \-	
藤田				火	18 E	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			*		•	100		+		A	IN H
PER INC	,			^	76.6		N		45		-	76.14				H	