

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		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	09:40(30分)初級水泳・津田							08:30	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				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	10:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:40(30分)アクアダンス・宮林			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・藤田	10:30	10:30(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:30(120分)スポーツ子供園入会(水泳)・大野[スクール] [予約]				10:30	
11:00					11:00	11:00(30分)スイムフライベートレッスン(津田・セシル)	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)スイムフライベートレッスン(津田・セシル)	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						12:05(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		13:20(30分)スイムトレーニング・中田	13:00				13:15(50分)スイムトレーニング・大野		13:00	
13:30					13:30				13:35(30分)初級水泳・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]					13:30	
14:00					14:00			14:10(50分)フィンスイム・平田			14:00(30分)スイムフライベートレッスン(津田・セシル)[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・中田	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]						14:30	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(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	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(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(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]	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	
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)成人スイミングスクール・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		21:15(60分)フィンフリーコース・平田[定員]		21:00(60分)マスターズ同好会・平田	21:00	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							21:30						21:30		
22:00				22:00							22:00						22:00		
22:30				22:30							22:30						22:30		
曜日	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		