

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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		ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー		ラダーン	ハーバー		ラダーン	ハーバー	
09:00			休館日		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	09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		09:00
09:30					09:30	09:40(30分)初級水泳・津田						09:30	09:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]					09:30
10:00		10:00(30分)アクアウォーク・宮林			10:00	10:15(30分)初級平泳ぎ・津田						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)スポーツ子供園入選(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	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	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)スキンダイビング・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		14:00				14:10(30分)中級水泳・中田	14:00(60分)スキンダイビング	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]			14:50(140分)スポーツ子供園入選(水泳)[スクール][予約]		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)競泳水泳(選手コース)[スクール]	18:30(90分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		18:30(120分)競泳水泳(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		20:20(30分)アクアアタックEAT・佐藤			20:00		20:00(30分)競泳水泳(選手コース)[スクール]					20:00						20:00
20:30					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)スキンダイビング・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・平田	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・平田[定員]					21:30						21:30
22:00					22:00							22:00						22:00
22:30					22:30							22:30						22:30
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	曜日