

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	水	木	金	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
08:00			08:00			09:00		
09:30			09:30	09:40(30分)初級水泳・津田		09:30	09:40(30分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	
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]	08:00
10:30	10:40(40分)ペース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)ペース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(120分)スポーツ子供組(水泳・大野)[スクール(予約)]	10:30
11:00			11:00	11:00(30分)アクアウォーク&ジグ・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)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・中田(セッション)	11:40(45分)アクアダンス・足谷	11:30(30分)アクアビクス・藤田	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)アクアビクス・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)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]	13:00	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	14:10(30分)中級水泳・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	14:50(140分)スポーツ子供組(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	16:00(30分)アクアビクス・奇・藤田(偶・後藤)	15:30
16:00			16:00			16:00	16:00(30分)アクアビクス・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(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	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(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)アクアタックB EAT・佐藤		20:30		20:30(30分)アクアダンス・足谷	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	21:10(30分)マスター練習会・平田	21:00(60分)マスター練習会・平田	21:00	21:00(30分)中級水泳・青柳	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
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日