

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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	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	ラグーン
08:00			08:00			09:00		09:00
08:30			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)	09:00(60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)
10:30	10:40(40分)ベビースイミングスクール(スクール)		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・津田	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)スポーツ子供個別水泳・大野(スクール)(予約)
11:00		11:00(20分)スイムプライベートレッスン・津田(セッション)	11:00	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)
11:30	11:40(30分)水泳入門・中田		11:30	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	11:30	11:30(50分)女子スイミングスクール(スクール)	11:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)(スクール)
12:00			12:00		12:10(45分)アクアビクス・後藤	12:05(30分)スキンダイビングスクール(スクール)		12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)(スクール)
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)	13:05(30分)初級水泳・中田	13:00		13:00(60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	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		14:00(60分)中級水泳・中田
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(児童)(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		15:00(60分)アクアウォーク・奇・津田(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)		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(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(60分)アクアビクス・奇・津田(偶・後藤)
16:00			16:00			16:00		16:00(60分)アクアビクス・奇・津田(偶・後藤)
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)
17:30	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		
18:30	18:30(120分)競技水泳(選手コース)(スクール)		18:30	18:30(120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		
19:30			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		
20:30	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	21:00(50分)マスターズ練習・平田	21:10(30分)初級水泳・小山会・平田	21:00(60分)マスターズ同好会・平田	21:00(30分)中級水泳・青柳会・平田	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(予約)			21:30
22:00			22:00			22:00		
22:30			22:30			22:30		

休館日