

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年02月 -

9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 >

	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	10:15(30分)初級平泳ぎ・津田		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)スイムフライング・津田	11:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・足谷									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(20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									12:00			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nda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]							14:30	
15:00				15:00						15:00					14:50(140分)スポーツ子供園入会(水泳)[スクール][予約]			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(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]				15:20(30分)アクアウォーク・奇: 藤田 偶: 後藤		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(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(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(120分)競泳水泳(選手コース)[スクール]			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(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			20:00				20:00(30分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		20:00									20:00	
20:30		20:20(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	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・小山			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				21:15(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	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		