

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年03月 -

9日(火)、10日(水)、17日(火)、24日(火)、31日(火)は休館日です。
 20日(金)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
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	ラダーン	ハーバー	曜日
08:00					08:00							08:00	08:00(20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
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)スポーツ子供園入園(水泳)・大野[スクール][予約]		10:30
11:00					11:00	11:00(30分)スイムフライベントレッスン(津田ゼッション)		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)スイムフライベントレッスン(津田ゼッション)		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)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		12:00			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					12:05(30分)スキndaイビング・藤田		12:30					12:30
13:00					13:00			13:00(60分)成人スイミングスクール(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	12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]				13:00
13:30					13:30					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(60分)スイムトレーニング・大野	13:30
14:00					14:00							14:00					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					14:10(50分)フィンスイム・平田	14:00(20分)スイムフライベントレッスン(津田ゼッション[予約])	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
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	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	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
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	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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(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
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30		20:20(30分)アクアアタックEAT・佐藤			20:30					20:00(30分)競泳水泳(選手コース)[スクール]		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(30分)中級水泳・青柳	21:00	21:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]				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

休館日