

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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		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(30分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スター]		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	08:40(30分)初級水泳・津田						08:30	08:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				08:30	
10:00					10:00	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]	10:20(30分)アクアウォーク・宮林			10:30	10:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		10:40(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)スポーツ子供館入館(水泳・中田)[スクール] [予約]				10:30
11:00		11:00(30分)アクアダンス・宮林			11:00	11:00(30分)アクアウォーク & ジョギング定食				11:15(45分)アクアピクス・藤田		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)スイムフラインドレッシング(準備セッション)	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		11:15(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ndaイビング・藤田		12:00	12:00(60分)キッズスイミングスクール[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		13:20(30分)スイムトレーニング・中田		13:00	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:00(60分)スポーツ子供館入館(水泳・武田)[スクール]		13:15(30分)アクアウォーク・荻島		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]		13:50(30分)アクアピクス・荻島			13:30
14:00					14:00		14:10(50分)フィンスイム・平田			14:00(30分)スイムフラインドレッシング(準備セッション)[予約]	14:00(60分)スポーツ子供館入館(水泳・藤田)[スクール]	14:00	14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]					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	15:00(50分)スイムトレーニング・大野					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(60分)スポーツ子供館入館(水泳・中田)[スクール] [予約]	16:00(60分)ダイビング練習会・藤田[セッション] [予約]				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(120分)競泳水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)スポーツ子供館入館(水泳・中田)[スクール] [予約]			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				20:30(30分)アクアダンス・足谷		20:30(30分)初級クロール・小山	20:30	20:30(30分)初級水泳・小山					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)フィンフリーコース・平田[定員]	21:00(60分)マスターズ同好会・平田	21:00(30分)中級水泳・小山	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							21:30						21:30
22:00					22:00							22:00						22:00
22:30					22:30							22:30						22:30

休館日