

セントラルウェルネスクラブ上池袋 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		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	ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー		ラダーン	ハーバー	ラダーン	ハーバー		
09:00			休館日		09:00							09:00	09:00(30分)キッズスイミングスクール(選手育成)[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]		09:00	
09:30					09:30								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	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・足谷					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		10:35(30分)アクアダンス・足谷	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)・大野[スクール] [予約]			10:30	
11:00		11:00(30分)アクアダンス・宮林			11:00	11:10(30分)初級バタフライ・津田						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)泳泳入門・中田			11:30	11:40(30分)初級背泳ぎ・津田				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(30分)スイムフライング・津田[セッション]				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							12:30	12:30(60分)キッズスイミングスクール[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		12:30(30分)スイムフライング・津田[セッション]	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(60分)スポーツ子供館入館(水泳)・武田[スクール]		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(30分)アクアウォーク・笠島	13:30	
14:00					14:00			14:10(50分)フィンスイム・平田		14:00(30分)スイムフライング・津田[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				13:50(30分)アクアピクス・笠島	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]	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)競技水泳(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)アクアアタックB 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
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・小山	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	