セントラルウェルネスクラブ上池袋 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
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		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	
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		10:20(30分)アクアウォーク・宮林			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・一一	10:00
10:30	10:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				10:30		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)スポーツ子供個人塾(水泳)・大野[スクール][予約]			10:30
11:00		11:10(30分)アクアダンス・宮林			11:00	11:10(30分)初級クロール・津田					11:15(45分)アクアビクス・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	11:40(30分)初級平泳ぎ・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		12:20(30分)スイムトレーニング・中田			12:00	12:10(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション]			12:10(45分)アクアビクス・後藤		12:05(30分)スキンダイビング・藤田	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					12:30	12:50(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション]				12:40(30分)フィンスイム・中田	12:35(60分)フィンフリーコース・一	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)スポーツ子供個人塾(水泳)・武田[スクール]	13:15(30分)アクアウォーク・笠島	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)アクアビクス・笠島	13:30
14:00					14:00			14:10(50分)フィンスイム・平田		14:00(30分)スイムプライベートレッスン・津田[セッション][予約]	14:00(60分)スポーツ子供個人塾(水泳)・藤田[スクール]	14:00			14:20(30分)中級水泳・中田		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)スポーツ子供個人塾(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)スポーツ子供個人塾(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		20:20(30分)アクアアタックBEAT・佐藤			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					20:30				20:30(30分)アクアダンス・足谷		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)スキンダイビング・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
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
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/23 10:55:54