

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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 > - プール -

| 曜日    | 月                                  | 火                                  | 水                                  | 木                                  | 金                                  | 土                                   | 日                                   | 曜日    |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 07:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 07:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 07:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 07:00 |
| 07:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 07:30 |
| 08:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     | 08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 08:00 |
| 08:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 08:30 |
| 09:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 09:00 |
| 09:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 09:30 |
| 10:00 |                                    |                                    | 10:20(30分)アクアウォーク&トレーニング・関根        |                                    |                                    | 10:00(90分)ハッピーファミリーアワー              | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 10:00 |
| 10:30 |                                    | 10:30(50分)ベビースイミングスクール[スクール]       |                                    |                                    | 10:30(60分)成人スイミングスクール・北原[スクール][定員] | 10:30(50分)ベビースイミングスクール[スクール]        |                                     | 10:30 |
| 11:00 |                                    |                                    | 11:05(30分)水泳入門・関根                  |                                    |                                    |                                     | 11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 11:00 |
| 11:30 |                                    | 11:40(30分)中級平泳ぎ・北原                 | 11:50(30分)初級平泳ぎ                    |                                    | 11:45(30分)アクアビクス・染谷                | 11:30(30分)フィンフリーコース・フリーコース          |                                     | 11:30 |
| 12:00 |                                    |                                    |                                    | 12:00(45分)アクアビクス・高木                |                                    | 12:00(30分)スキンダイビング・加納               |                                     | 12:00 |
| 12:30 |                                    | 12:20(30分)アクアビクス・高橋                | 12:25(30分)フィンフリーコース・北原             |                                    | 12:25(45分)スイムトレーニング・北原             |                                     | 12:15(30分)中級背泳ぎ・中武                  | 12:30 |
| 13:00 |                                    | 13:00(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 13:00(45分)目指せマスターズ・北原              | 13:00(30分)中級背泳ぎ・高木                 |                                    | 12:30(90分)マタニティスイミングスクール・北原[スクール]   | 12:30(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 13:00 |
| 13:30 |                                    |                                    |                                    |                                    | 13:20(60分)マスターズ同好会                 |                                     | 13:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・加納         | 13:30 |
| 14:00 |                                    |                                    | 13:50(60分)成人スイミングスクール(中級)・加納[スクール] | 14:00(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 14:00(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 14:00(90分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 13:50(45分)スイムトレーニング・加納              | 14:00 |
| 14:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 14:30 |
| 15:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                                     | 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(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 |
| 16:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                                     | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] |                                     | 16:45(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 16:30 |
| 17:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                                     | 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(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 |
| 18:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 18:00(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]  |                                     | 18:00 |
| 18:30 |                                    | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                                     |                                     | 18:30 |
| 19:00 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 19:00 |
| 19:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 19:30 |
| 20:00 |                                    |                                    |                                    | 19:45(45分)アクアビクス・巻嶋                |                                    |                                     |                                     | 20:00 |
| 20:30 |                                    | 20:40(60分)マスターズ練習会・加納              | 20:15(30分)フィンスイム・野口                | 20:30(60分)成人スイミングスクール・近藤[スクール]     |                                    | 20:10(30分)初級背泳ぎ・近藤                  |                                     | 20:30 |
| 21:00 |                                    |                                    | 20:55(30分)中級平泳ぎ・野口                 |                                    | 21:00(30分)スイムトレーニング・中武             |                                     |                                     | 21:00 |
| 21:30 |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |                                     | 21:30 |
| 曜日    | 月                                  | 火                                  | 水                                  | 木                                  | 金                                  | 土                                   | 日                                   | 曜日    |