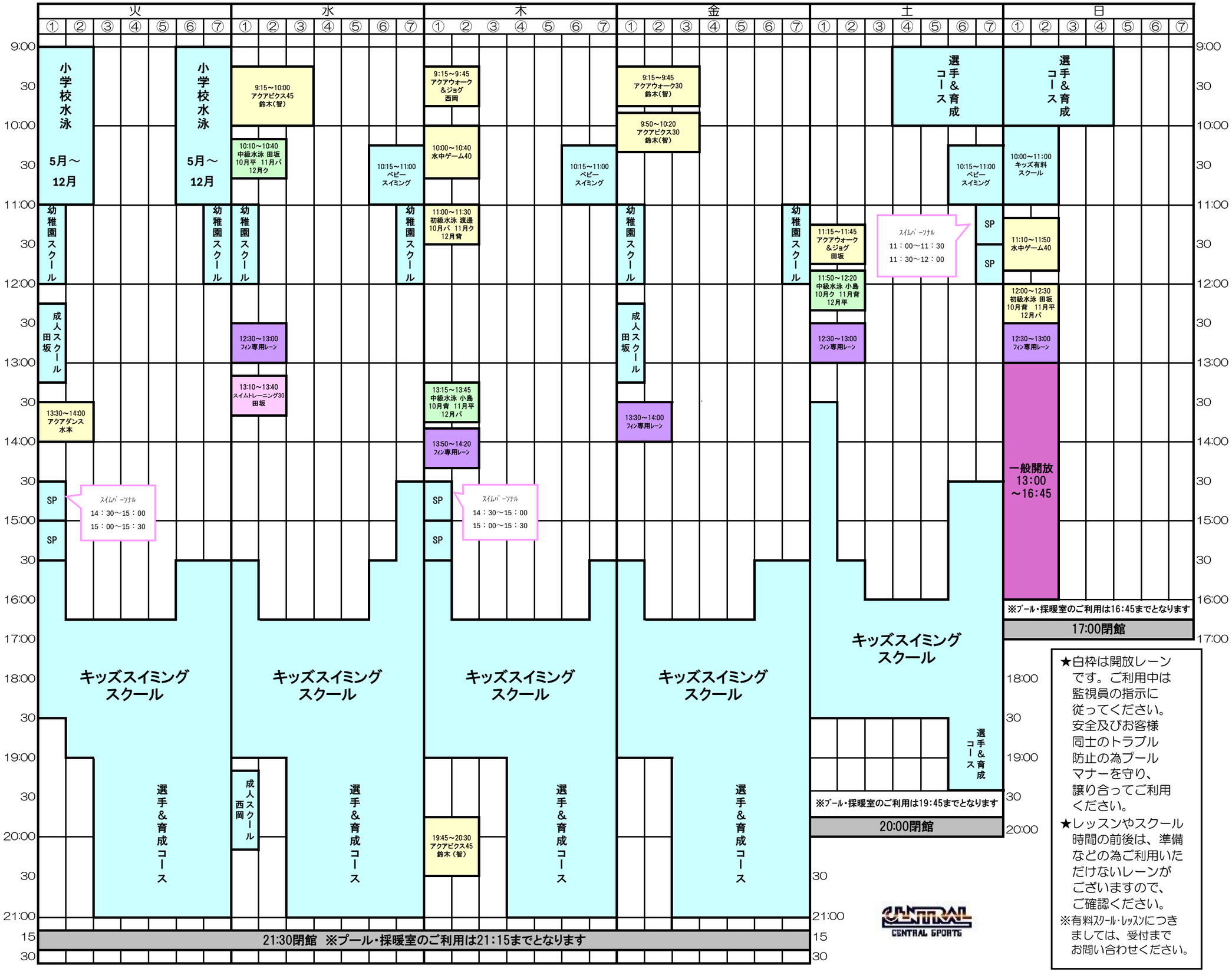
☆セントラルスイムクラブ川越 スケジュール 2026.10月～12月



★レッスンやレイアウトは当日変更となる場合があります。

プール・採暖室利用可能時間

ﾌﾟｰﾙﾒﾝﾊﾞｰ	火～金	9:00～16:30	19:00～21:15
	土	9:00～16:00	18:30～19:45
ｽｲﾑｽｸｰﾙ	日・祝	9:00～16:45	
ナイト＆ホリディ	火～金		19:00～21:15
	土	9:00～16:00	18:30～19:45
	日・祝	9:00～16:45	
ホリディ	土	9:00～16:00	18:30～19:45
	日・祝	9:00～16:45	

レッスン説明

初級者向無料ﾚｯｽﾝ

中級者向無料ﾚｯｽﾝ

上級者向無料ﾚｯｽﾝ

有料ｽｸｰﾙorﾚｯｽﾝ

フィン専用レーン ３０分
フィンを使用できる時間になります。

水泳入門 ３０分
これから水泳を始めたい方のためのクラスです。プールの中で体をうまく動かす練習も行います。

初級水泳 ３０分
４種目の基本を習得するための初級クラスです。月ごとに種目が変わります。

中級水泳 ３０分
４種目の２５ｍ完泳のクラスです。月ごとに種目が変わります。距離を伸ばすことを目標に段階練習やトレーニングをおこないます。

スイムトレーニング ３０分
クロール２５ｍのインターバル練習を中心としたトレーニングクラスです。

アクアウォーク ３０分
水中でおこなう歩行運動です。陸上での歩行がきつい方でも、水中では関節への負担が少ない為、より安全・安心です。

アクアウォーク&ジョグ３０分
水中でおこなう歩行とジョギングです。陸上での歩行がきつい方でも、水中では関節への負担が少ない為、より安全・安心です。

アクアビクス ３０・４５分
音楽に合わせて水中でおこなう有酸素運動です。水中では陸上と比べて関節への負担が少なく、より安全に運動が楽しめます。

アクアダンス
音楽に合わせてシンプルな動きの組み合わせを楽しむレッスンです。

水中ゲーム ４０分
水中でバレーボールをします。
仲間と楽しくリフレッシュ！！

★ｽｲﾑﾊﾟｰｿﾅﾙ（SP）※要予約
IRとﾏﾝﾂｰﾏﾝﾚｯｽﾝ。30分3,300円(税込)

★白枠は開放レーンです。ご利用中は監視員の指示に従ってください。安全及びお客様同士のトラブル防止の為プールマナーを守り、譲り合ってご利用ください。

★レッスンやスクール時間の前後は、準備などの為ご利用いただけないレーンがございますので、ご確認ください。

※有料ｽｸｰﾙ･ﾚｯｽﾝにつきましては、受付までお問い合わせください。