

11月3日(火・祝) ～文化の日～ 祝日レッスンスケジュール

営業時間 9:00～19:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	キッズスペース	スイミング プール	ウェルネス プール	
9:00	9:00 OPEN					9:00
	◆スタジオレッスン参加には「オンライン予約」が必要となります。10/28(水)から予約 開始					
30	9:20～10:00 ファンクショナルトレーニング 銭場		REVIVAL 集合場所			30
10:00		10:00～11:20		10:00～10:45 保育園スイミング ※1レーン使用	10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ 砂押	10:00
30	10:20～11:00 ルーシーダットン 銭場	REVIVAL  2026 【有料】	10:00～11:00 いきき健康教室 蓮見			30
11:00				11:00～11:40 ベビースイミング ※1～2レーン使用		11:00
30	11:20～12:00 シンプルエアロ 横嶋					30
12:00					12:00～12:30 スキンダイビング フリーコース	12:00
30						30
13:00	13:00～14:20	12:40～13:20 ヨガ 岡野	REVIVAL 集合場所	祝日限定 13:00～13:50 スーパー サイトレ★ 櫻井		13:00
30	REVIVAL 2026					30
14:00	SHAPE PUMP 【有料】	13:40～14:20 コンビネーションエアロ 岡野				14:00
30						30
15:00		14:40～15:20 スムーズ&ヒーリング 中澤 【定員28名】				15:00
30						30
16:00	15:40～16:20 ピラティス 中澤	15:40～16:20 ストレッチ 尚武	15:30～(60分) キッズ体育 幼児	15:30～(60分) キッズスイミング 幼児 ※2レーン使用		16:00
30	スタッフおすすめ レッスン♪ いよいよREVIVAL 2026開幕！ いつものレッスンとは ひと味違う 特別なイベントが 待っています。 一緒に盛り上がり 最高の思い出を					30
17:00			16:30～(60分) キッズ体育 児童	16:30～(60分) キッズスイミング 児童 ※全レーン使用		17:00
30						30
18:00			17:30～(60分) キッズ体育 児童	17:30～(60分) キッズスイミング 児童 ※全レーン使用		18:00
30						30
19:00			18:30～(60分) キッズ体育 児童	18:30～(60分) キッズスイミング 上級 ※2～3レーン使用		19:00
	18:45 施設利用終了 / 19:00 CLOSE					

◆デイトム・デイトムプラス・ビジネスナイトの方は、時間外利用料(¥1,650)が別途必要となります。

セントラルウェルネスクラブ 大宮宮原店

11月23日(月・祝) ～勤労感謝の日～ 祝日レッスンスケジュール

営業時間 9:00～19:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	キッズスペース	スイミング プール	ウェルネス プール	
9:00	9:00 OPEN					9:00
	◆スタジオレッスン参加には「オンライン予約」が必要となります。 11/17(火)から予約開始					
30		9:30～10:10 太極拳 溝畑	REVIVAL集合場所	9:45～(45分) 保育園スイミング ※1レーン使用		30
10:00	10:00～11:20 REVIVAL 2026 FIGHT ATTACK 【有料】				10:00～10:40 初級水泳 砂押	10:00
30		10:30～11:10 ルーシーダットン 銭場		10:30～(45分) 保育園スイミング ※1レーン使用		30
11:00					11:00～11:45 アクアビクス 金木	11:00
30		11:30～12:10 シンプルエアロ 横嶋				30
12:00				12:00～12:40 中級水泳 砂押		12:00
30		12:30～13:10 ヨガ 横嶋	REVIVAL集合場所			30
13:00	13:00～14:20 REVIVAL 2026 ZUMBA 【有料】			13:30～(60分) 成人スイミングスクール 【有料】 ※2レーン使用 渡辺		13:00
30		13:30～14:10 ピラティス 中澤				30
14:00		14:30～15:10 スムーズ&ヒーリング 中澤 【定員28名】				14:00
30						30
15:00			15:30～(60分) キッズ体育 幼児	15:30～(60分) キッズスイミング 幼児 ※2レーン使用		15:00
30						30
16:00	スタッフおすすめ レッスン♪ REVIVAL2026 2日目！ ファイトアタック BEAT・ZUMBA 音楽に合わせて 思いきり 汗を流しましょう！ ストレス発散にも おすすめです。	16:30～(60分) チアダンススクール 幼児	16:30～(60分) キッズ体育 児童	16:30～(60分) キッズスイミング 児童 ※全レーン使用		16:00
30						30
17:00		17:30～(60分) チアダンススクール 児童	17:30～(60分) キッズ体育 児童	17:30～(60分) キッズスイミング 児童 ※全レーン使用		17:00
30						30
18:00			18:30～(60分) キッズ体育 児童	18:30～(60分) キッズスイミング 上級 ※2～3レーン使用		18:00
30						30
19:00	18:45 施設利用終了 / 19:00 CLOSE					19:00

◆デイトム・デイトムプラス・ビジネスナイトの方は、時間外利用料(¥1,650)が別途必要となります。

セントラルウェルネスクラブ 大宮宮原店