

# セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2024年05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    |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|-------|
| 09:00 |                                    |                                    |  |  |  | 09:00(60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 |
| 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)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]       | 10:00 |
| 10:30 |                                    | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・保坂           | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・松富               | 10:15(30分)アクアピクス・藤平                    | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・保坂               |  |  | 10:30 |
| 11:00 |                                    | 11:00(30分)*中級・上級水泳・松富              | 11:00(45分)ベビースイミングスクール・保坂[スクール]        | 11:00(30分)初級水泳・安田                      | 11:00(30分)スイムトレーニング・児玉                 | 11:00(45分)ベビースイミングスクール[スクール]           | 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 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 11:30 |
| 12:00 |                                    | 11:45(30分)スタート&ターン・石井              | 12:00(30分)水泳入門・保坂                      | 12:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・保坂               |  | 11:45(30分)アクアダンス・児玉                    | 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(60分)スイミングセッション・石井[セッション]<br>[予約] |  | 12:30 |
| 13:00 |                                    | 13:00(60分)成人スイミングスクール・石井[スクール]     | 12:45(60分)フィンフリーコース・児玉                 | 12:45(60分)フィンフリーコース・児玉                 |  |  |  | 13:00 |
| 13:30 |                                    |                                    |  |  |  | 13:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]     |  | 13:30 |
| 14:00 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 14:00 |
| 14:30 |                                    |                                    |  |  |  | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]       | 14:30(30分)アクアアタックBEAT・松富               | 14:30 |
| 15:00 |                                    |                                    |  |  |  |  | 15:10(30分)*中級・上級水泳・石井                  | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]     | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]     | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]     | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]       | 15:50(60分)フィンフリーコース・石井                 | 15:30 |
| 16:00 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 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(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(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 |
| 17:30 | 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(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・児玉[スクール] | 17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・児玉[スクール] | 17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・児玉[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(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・児玉[スクール] | 17:30 |
| 18:00 |                                    |                                    |  |  |  |  | 18:10(60分)フィンフリーコース・石井                 | 18:00 |
| 18:30 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 18:30 |
| 19:00 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 19:00 |
| 19:30 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 19:30 |
| 20:00 |                                    | 20:00(30分)水泳入門・児玉                  | 20:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・菊地               | 20:00(30分)アクアダンス・児玉                    |  | 19:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・石井               |  | 20:00 |
| 20:30 |                                    | 20:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・児玉           | 20:40(30分)初級水泳・菊地                      | 20:40(30分)*中級・上級水泳・杉山                  | 20:40(30分)フィンフリーコース・石井                 |  |  | 20:30 |
| 21:00 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 21:00 |
| 21:30 |                                    |                                    |  |  |  |  |  | 21:30 |