

パレスセントラルフィットネスクラブ - 2012年05月 -

11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

3日(木)、4日(金)、5日(土)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> - メインプール -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00			9:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・松本[スクール][定員]	9:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・松本[スクール][定員]				09:00
09:30								09:30
10:00		10:00(30分)クロール・深野		10:10(30分)アクアウォーク・松本		10:00(60分)スイムプライベートレッスン・濱田[セッション][予約]		10:00
10:30	10:15(45分)アクアサーキット・松本	10:30(45分)中級水泳・深野	10:15(30分)アクアピクス・松本	10:40(30分)水泳入門・松本		10:40(60分)ダイビング練習会・濱田		10:30
11:00			11:00(60分)成人スイミングスクール・松本[スクール][定員]					11:00
11:30	11:15(30分)アクアピクス・中澤	11:15(30分)水泳入門・橋本(輝)		11:15(30分)平泳ぎ・日昔		11:20(30分)スイムプライベートレッスン・深野[セッション][予約]		11:30
12:00	12:00(45分)スイムトレーニング・深野	12:00(60分)成人スイミングスクール・具志堅[スクール][定員]	12:00(45分)中級水泳・濱田	11:50(30分)フェイシャルフィットネス小顔・日昔		12:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・具志堅[スクール][定員]	12:00(30分)バタフライ・深野	12:00
12:30	12:45(45分)中級水泳・深野			12:30(30分)＜アクアヨガHOT＞・中澤[予約]		12:40(45分)アクアピクス・清住		12:30
13:00		13:05(50分)スイムトレーニング・濱田	13:10(45分)ダイビング練習会・田中[予約]					13:00
13:30	13:30(30分)スイムプライベートレッスン・松本[セッション][予約]			13:15(45分)中級水泳・深野		13:15(45分)スイムトレーニング・具志堅	13:30(30分)平泳ぎ・深野	13:30
14:00	14:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・田中[スクール][定員]	14:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・松本[スクール][定員]	14:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・濱田[スクール][定員]	14:00(60分)成人スイミングスクール(入門)・田中[スクール][定員]	14:00(60分)成人スイミングスクール・濱田[スクール][定員]	14:10(30分)アクアウォーク・本城	14:00(40分)スキンダイビング・濱田[予約]	14:00
14:30							14:40(30分)体験ダイビング・濱田[セッション][予約]	14:30
15:00		15:00(30分)中級水泳・深野	15:00(30分)背泳ぎ・田中	15:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・深野[スクール][定員]	15:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・田中[スクール][定員]			15:00
15:30	15:20(30分)アクアアタック・田中	15:35(30分)アクアジョグ・本城	15:30(30分)アクアウォーク・松本			15:30(30分)スイムプライベートレッスン・黒澤	15:30(30分)スイムプライベートレッスン・濱田	15:30
16:00	15:50(30分)初級スイムトレーニング・中澤	16:10(20分)フェイシャルフィットネス小顔・本城[予約]	16:00(30分)初級スイムトレーニング・松本	16:00(30分)中級スキング・田中[予約]		16:00(30分)スイムプライベートレッスン・日昔	16:00(30分)スイムプライベートレッスン・松本	16:00
16:30	16:30(30分)スイムプライベートレッスン・具志堅[セッション][予約]	16:30(30分)スイムプライベートレッスン・深野[セッション][予約]	16:30(30分)スイムプライベートレッスン・松本[セッション][予約]	16:30(30分)スイムプライベートレッスン・具志堅[セッション][予約]	16:30(30分)体験ダイビング・田中[セッション][予約]	16:30(30分)スイムプライベートレッスン・日昔[セッション][予約]		16:30
17:00	17:00(30分)スイムプライベートレッスン・具志堅[セッション][予約]	17:00(30分)スイムプライベートレッスン・深野[セッション][予約]		17:00(30分)スイムプライベートレッスン・深野[セッション][予約]	17:00(30分)スイムプライベートレッスン・具志堅[セッション][予約]			17:00
17:30								17:30
18:00						18:00(60分)成人スイミングスクール・日昔[スクール][定員]		18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・日昔[スクール][定員]		19:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・深野[スクール][定員]		19:10(50分)スイムトレーニング・岩井		19:00
19:30	19:20(30分)クロール・深野		19:30(30分)アクアジョグ・都丸					19:30
20:00	20:00(60分)成人スイミングスクール・深野[スクール]	20:10(30分)平泳ぎ・日昔		20:05(30分)バタフライ・深野				20:00
20:30			20:40(30分)スイムプライベートレッスン・田中[セッション][予約]	20:40(45分)スイムトレーニング・深野				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

休館日