

# セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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
11:00		11:10(30分)フィンフリーコース・三浦	11:10(40分)ベイススイミングスクール・三浦(スクール)		11:10(45分)アクアピクス・成田			11:00
11:30	11:20(30分)アクアウォーク・三宅				11:20(30分)アクアサーキット・三宅			11:30
12:00	12:10(30分)初級クロール・三宅	12:00(30分)バタフライ・阿部		12:10(30分)中級水泳・阿部	12:00(30分)平泳ぎ・阿部			12:00
12:30	12:40(40分)スイムトレーニング・阿部	12:40(40分)フィンスイム・三宅		12:50(40分)フィンスイム・石井	12:40(40分)スイムトレーニング・三宅	12:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・石井		12:30
13:00						13:10(40分)フィンスイム・武田		13:00
13:30							13:30(30分)中級水泳・石井	13:30
14:00	14:10(30分)フィンスイム・武田	14:10(30分)スキンダイビング・武田		14:10(30分)スイムトレーニング・武田				14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30		20:30(50分)フィンフリーコース・三浦			20:30(50分)フィンフリーコース・三浦			20:30
21:00	20:50(30分)アクアピクス・三浦			20:50(30分)アクアダンス・柴田				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日