

# セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、6日(月)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> -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/幼児・児童[スクール]	09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(60分)スキndaイビ ングフリーコース	10:00(30分)アクアオー ク&ジョグ・浜林	10:20(30分)アクアダ ンス・大石	10:00(30分)水泳入門・乾		10:00(60分)キッズスイ ミングスクール/幼児・児童 [スクール]	10:00(60分)キッズスイ ミングスクール/幼児・児童 [スクール]	10:00
10:30				10:40(10分)*クラブ限 定/みんな でストレッチ				10:30
11:00		11:00(40分)ベビースイ ミングスクール[スクール]	11:00(30分)スタート& ターン・山口	11:15(45分)アクアピク ス・横川		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	11:20(30分)初級平泳ぎ・ 乾		11:40(30分)初級スイム トレーニング・山口					11:30
12:00	12:05(30分)アクアピク ス・平川	12:00(30分)初級クロール ・山口		12:20(30分)フィンスイム・ 推名	12:20(30分)フィンスイム・ 推名	12:00(30分)スキndaイビ ングフリーコース	12:10(30分)中級平泳ぎ・ 推名	12:00
12:30		12:40(30分)水泳入門・須 田	12:20(30分)中級バタフ ライ・推名			12:30(30分)スキndaイビ ング・須田		12:30
13:00	12:50(50分)スイムトレ ーニング・須田			13:10(40分)スイムトレ ーニング・推名			12:50(30分)初級スイム トレーニング・推名	13:00
13:30	13:40(20分)*クラブ限 定/ みんな でス トレ ッ チ	13:20(30分)アクアダ ンス・ 小澤	13:20(70分)フィン & パ ドル フリー コー ス			13:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [ス ク ー ル]		13:30
14:00		14:00(60分)スキndaイビ ング フリー コー ス					14:00(30分)ハッピーファミ リー ア フ ター	14:00
14:30						14:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]		14:30
15:00							15:00(120分)スキndaイビ ング フリー コー ス	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [ス ク ー ル]	15:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [ス ク ー ル]	15:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [ス ク ー ル]	15:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [ス ク ー ル]	15:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) [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]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]	16:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]	16:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]	16:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]	16:30(60分)キッズスイ ミング スク ール (幼 児) ・ 児 童 [ス ク ー ル]	16:30(90分)フィン & パ ドル フリー コー ス		16:30
17:00							17:00(75分)フィン & パ ドル フリー コー ス	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(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(60分)キッズスイ ミング スク ール (児 童) [ス ク ー ル]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(45分)スキndaイビ ング フリー コー ス						19:00
19:30	19:20(30分)中級平泳ぎ・ 須田		19:20(30分)初級クロール ・安部	19:20(30分)中級背泳ぎ・ 佐藤				19:30
20:00	20:00(30分)スキndaイビ ング ・須田	20:00(30分)中級クロール ・佐藤	20:00(30分)AQUA jam ・推名	20:00(30分)フィンスイム・ 佐藤				20:00
20:30								20:30
21:00	20:45(30分)初級スイム トレ ー ニ ン グ ・ 須 田	20:45(30分)初級バタフ ライ ・ 佐 藤	20:45(30分)スタート & タ ー ン ・ 推 名	20:50(40分)スキndaイビ ング フリー コー ス				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日