

Lesson Schedule

2026 Winter

1 January - 3 March



PICK UP

成人スイミングスクール

基礎からしっかり学びたい方に
オススメです。

The logo features the word "TOA" in large red letters with a white outline, followed by a blue "x" symbol, and then the word "CENTRAL" in a stylized blue font with a rainbow gradient effect. Below "CENTRAL" is the text "CENTRAL SPORTS" in a smaller blue sans-serif font.



スマートトレーニング

スイムトレーニングは 30分=初級 40分=中級 60分=上級 となります。(あくまでも目安です)
◆初級水泳、中級水泳の種目は調整なりとなります

◆初級水泳・中級水泳の種目は週替わりとなります。

■ 色のレッスンは成人向け有料プログラムです ■ 色のレッスンはお子様向け有料プログラムです（有料プログラムの詳細は、フロントまで）

■魚のレッスンはHOTプログラムです。 **■**魚はストリッヂスペースとしてご利用いただけます。 **■**シューズを使わないレッスンで

 初心者向けのレッスンです。 予約 当日各レッスン開始90分前から1Fフロントにて予約手続きが必要です。

予約 当日各ジムスマレッスン開始30分前から2Fジムカウンターにて予約手続きが必要です。

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは

号順に入場となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。

www.english-test.net