

10 ~12月

Program Schedule

セントラルスイムクラブ本郷台店

www.central.co.jp



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Calendar
	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館			10月
9:00						幼児・児童 スクール 4コース 使用	幼児 スクール 2コース 使用	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4
10:00	9:40 アクアウォーク&筋トレ (30分) 藤野	9:40 アクアウォーク&ジョグ (20分) 来島 10:05 アクアビクス (20分) 来島	9:40 水泳入門 (30分) 内桶	9:40 X-FIT AQUA (水錬魂) (30分) 来島	9:40 アクアウォーク (20分) 阿部 10:05 アクアビクス (20分) 阿部	10:30 開館	10:00 開館	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
11:00	ベビー スクール 3コース 使用		ベビー スクール 3コース 使用	ベビー スクール 3コース 使用		幼児・児童 スクール 3コース 使用	ベビー スクール 2コース 使用	
12:00	レディース スクール 4コース 使用	レディース スクール 4コース 使用	11:20 みんなで筋トレ (15分) 藤野 ↑プールサイドにて実施 11:40 アクアコア (20分) 小島	レディース スクール 4コース 使用	レディース スクール 4コース 使用	レディース スクール 2コース 使用		11月
13:00	12:05 クロール (30分) 横浜 12:40 ショートトレーニング (30分) 横浜	12:05 ストレッチ (20分) 紀 ↑プールサイド にて実施 12:15 フィン開放 (30分) 1コース	12:05 背泳ぎ (30分) 小島 12:40 平泳ぎ (30分) 小島		12:15 コアボール開放 (30分) ↑プールサイドにて実施 インストラクターはつきません	12:15 ショートトレーニング (30分) 中田 12:45 フィン開放 (30分) 1コース	12:00 フィン開放 (60分) 12:30~ 15:00 一般開放	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
14:00	14:00 ハーソナルスイム (30分・有料) 施設利用 14:30まで	施設利用14:30まで	施設利用14:00まで	施設利用14:30まで	14:00 ハーソナルスイム (30分・有料) 施設利用 14:30まで	施設利用13:30まで 13:30~17:30		12月
15:00	15:00~19:00	15:00~19:00	14:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00	スクール		日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
16:00	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	17:40~18:40 成人 スクール 5コース		
17:00						育成 2コース 使用	施設利用17:05まで 17:20 閉館	
18:00						施設利用 18:30から		
19:00	施設利用 19:00から 選手 育成 4コース 使用	施設利用 19:00から 選手 育成 4コース 使用	施設利用 19:00から 選手 育成 4コース 使用	施設利用 19:00から 選手 育成 4コース 使用	施設利用 19:00から 選手 育成 4コース 使用	19:05 アクアウォーク (20分) 藤野 19:30 アクアビクス (30分) 阿部		
20:00	20:05 クォーク&ジョグ (20分) 阿部 20:30 フィン開放 (30分)	20:10 筋トレ (15分) 横浜 ↑プールサイドにて 実施		20:05 パタフライ (30分) 藤野	↓プールサイドにて実施 20:10 ストレッチ (20分) 井上 20:30 フィン開放 (30分)	施設利用20:45まで 21:00 閉館		Calendar Schedule
21:00	施設利用21:45まで 22:00 閉館	施設利用21:45まで 22:00 閉館	施設利用21:45まで 22:00 閉館	施設利用21:45まで 22:00 閉館	施設利用21:45まで 22:00 閉館			

閉館時間は施設利用(プール・サウナ・シャワー)終了時間から15分後となります。下記は施設利用時間となります。
月・火・木・金 9:00~14:30/19:00~21:45 水 9:00~14:00/19:00~21:45 土 10:30~13:30/18:30~20:45 日 10:00~17:05
祝日営業 10:00(土 10:30)~各曜日の昼終了時間/夜の開始時間~19:45

休館日

祝日営業
※ワンポイントレッスンはございません
※フィン開放も実施いたしません