

7~9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	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館	9:00 開館			7月
9:30								日 月 火 水 木 金 土
10:00	9:40 アクアウォーク&トレーニング (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 クロール・背泳ぎ入門 (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	幼児・児童スクール4コース使用	10:00 開館	1 2 3 4
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			10:30 開館	5 6 7 8 9 10 11
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	幼児・児童スクール3コース使用		12 13 14 15 16 17 18
13:00	12:05 背泳ぎ (30分) 竜野 12:40 ショートトレーニング (30分) 竜野	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 平泳ぎ (30分) 小島 12:40 クロール (30分) 小島	NEW! 12:05 平泳ぎ入門 (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	10:30 開館 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) 1コース	19 20 21 22 23 24 25
14:00	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	施設利用14:30まで	施設利用13:30まで 13:30~17:30	12:30~15:00 一般開放	26 27 28 29 30 31
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		8月
16:00	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール			日 月 火 水 木 金 土
17:00	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール			1
18:00	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	施設利用18:30から 育成2コース使用 成人スクール5コース		2 3 4 5 6 7 8
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	施設利用18:30から 育成2コース使用 成人スクール5コース		9 10 11 12 13 14 15
20:00	20:05 アクアウォーク&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) 中田	↓プールサイドにて実施 20:10 ストレッチ (20分) 藤野 20:30 フィン開放 (30分)	施設利用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	施設利用17:05まで 17:20 閉館	16 17 18 19 20 21 22
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	施設利用20:45まで 21:00 閉館		23 24 25 26 27 28 29
								30 31
								9月
								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
								Calendar Schedule
								■ 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

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