セントラルスポーツクラブ谷津 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

13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

く プール > ープールー

1000 101000 (1)	<u>< 7</u> .		-プール-												
10.55	曜日	月		火								±		B	曜日
11:00 10:00 13	10:00	ļ		10:10(30分) ックス・日比!	ウキ浮きリラ 野[定員]	ļ			アクアビクス・		アクアダンス・	ク+いきいる	アクアウォー き脳体操・日	<u> </u>	10:00
1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000	10:30														10:30
13-00 13	11:00		水泳入門・石	11:00(15分)クラブ限定/ フロートアクア・是川(定 員)	11:00(40分)ペピースイミ ングスクール・日比野 (スクール)	<u> </u>		11:00(60分))	要痛改善スイ	11:00(40分)	ベビースイミ		ベビースイミ	11:10(30分)スイムアラカ # L + #※(10日書きま)	11:00
12:00 12:00(49)スペムトレー 12:00(39) 中級パタフラ 12:00(39) 中級の名の 12:00(39) 中級の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名の名	11.00	11:30(30分)スイ	ムアラカルト・石橋	員]	ブ限定/フロートア)[スクール]	ル・(コース	J9 X9-11	レレスクール」	ングスクール	・[スクール]	ルド・井谷(10月月冰さ)	11.00
12:00 12:00の分)スイムトレー 12:00:00分)であったフラ 12:00:00分 12:00:	11.30	(10月クロール)		クア・是川[定員]							中級クロール				11:30
1300 200 201 201 200 201 200 201 200 201 2	12:00	12:10(40分)スイムトレー ニング・齋藤						12:05(30分)初級背泳ぎ・ 日比野		2.10					12:00
13300	12:30	<u> </u>		12:30(30分)スイ』 野(10月背泳ぎ	ムアラカルト・日比)						アクアビクス・	ングスクール	キッズスイミ ·(幼児)[スク		12:30
14-00 14-0	13:00	13:00(30分)フィ ンフリーコース	13:00(30分)パーソナル スイムレッスン・南島[セッション][予約]		フィンフリーコ							,,,			13:00
14-00 14-0	13:30					<u> </u>				13:30(30分)パーソナル スイムレッスン・石橋(1	13:30(30分)スキ ンダイビング・日	13:30(60分)キッ ズスイミングス	13:30(60 分)成人 スイミングス		13:30
14:00	14.00									刺	比野	クール/幼児·児 童[スクール]	クール(中級)・		14.00
2.4 (1.5 元) 2.4 (1.6 元)	14:00	 													14:00
15:00 15:00 15:00 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 15:00(60分)フィンフリーコ 16:00(60分)フィンフリーコ 16:00(60分)フィンフリーコ 16:00(60分)フィンフリーコ 16:00(60分)フィンフリーコ 17:00(60分)フィンフリーコ	14:30	14:30(60分)キッ ズスイミングス クール(幼児) [スクール]	14:30(60 分)成 人スイミングス クール(初級)・ 南島[スクール]	ズスイミングス クール(幼児)	人スイミングスクール(中級)・	ングスクー)キッズスイミ ル(幼児)[スク	ズスイミングス クール (幼児)	人スイミングス クール(初級)・	ズスイミングス クール(幼児)	14:30(60 分)成 人スイミングス クール(中級) 齋藤[スクール]	14:30(60分): ングスクール [スクール]	キッズスイミ ・/幼児・児童		14:30
18:00 18	15:00													15:00(60分)フィンフリーコ	15:00
16:00	15:30	■ズスイミングス		ズスイミングス クール/幼児・児		ングスクー)キッズスイミル/幼児・児童	ズスイミングス		■ズスイミングス		ングスクール	キッズスイミ ·(児童)[スク		15:30
18-30	16:00		16:00(60分)キッ ズスイミングス		16:00(60分)キッ ズスイミングス クール (選手育 成)[スクール]			2007	■クール(選手育						16:00
17:30 (80分)キッズスイミ 17:30(80分)キッズスイミ 17:30(80分)キャズスイミ 17:	16:30	クール(児童)	i	16:30(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) 「スクール]		16:30(60分) ングスクール ール])キッズスイミ ル(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミングス クール(児童)		■クール(児童)		ングスクール			16:30
18:00 -ル]	17:00														17:00
18:30	17:30	17:30(60分) ングスクール	▲ キッズスイミ レ(児童)[スク	17:30(60分) ングスクール	<u>┃</u> キッズスイミ レ(児童)[スク	17:30(60分) ングスクー)キッズスイミ ル(児童)[スク	17:30(60分) ングスクール	▲ キッズスイミ ╭(児童)[スク	17:30(60分) ングスクール	<u>┃</u> キッズスイミ レ(児童)[スク				17:30
18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:00	ール」		ール」		ール」		ール」		ール」		17:45(120分 選手コース))競技水泳(スクール]		18:00
18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30											1			18:30
19:30															
20:00	19:00					ļ									19:00
20:30 20:50(30分)スイムアラカルト・石橋(10月平泳ぎ) 21:00 21:30	19:30	1				!]							19:30
20:50(30分)スイムアラカ ルト・石橋(10月平泳ぎ) 2 21:30 2	20:00	1				 									20:00
21:00 ルト・石橋(10月平泳ぎ) 21:30 2	20:30					ļ						<u></u>			20:30
21:30	21,00			20:50(30分) ルト・石橋(1	スイムアラカ I 0月平泳ぎ)										21:00
	21:00														21:00
	21:30					 									21:30
<mark>曜日</mark> 月 火 水 木 金 土 <mark>日 日</mark> F	曜日	,	月	3	火		水	7	k	5	金	-	<u> </u>	B	曜日