

セントラルスポーツクラブ谷津 - 2025年12月 -

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

30日(火)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
10:00		10:10(30分)ウキ浮きリラックス・日比野[定員]		10:10(30分)アカビクス・中山	10:10(30分)アカダンス・坂本	10:10(30分)アクアウォーカー+いきいき脳体操・日比野		10:00
10:30		10:50(30分)水泳入門・石橋					10:30(30分)アカダンス・江口	10:30
11:00		11:00(15分)クラブ限定/フロートアカラット・東川口[スクール] 11:15(15分)クラブ限定/フロートアカラット・東川口[スクール]		11:00(60分)腰痛改善スマミングスクール・(1コース)[スクール]	11:00(40分)ペビースイミングスクール[スクール]	11:00(40分)ペビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)スイムアラカルト・井谷(12月平泳ぎ)	11:00
11:30		11:30(30分)スイムアラカルト・石橋(12月クロール)						11:30
12:00	12:10(40分)スイムトレーニング・齋藤	12:00(30分)中級バタフライ・日比野		12:05(30分)初級背泳ぎ・日比野				12:00
12:30		12:30(30分)スイムアラカルト・日比野(12月平泳ぎ)			12:30(45分)アカビクス・原	12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		12:30
13:00	13:00(30分)フィンフリーコース	13:00(30分)ハーネス・両手ヒッシュン[手筋]	13:00(30分)フィンフリーコース					13:00
13:30					13:30(30分)ハーネス・両手ヒッシュン[手筋]	13:30(30分)スキンダイビング・日比野	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	13:30
14:00							13:30(60分)成人大スイミングスクール(中級・大塹)[スクール]	14:00
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]	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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)成人大スイミングスクール(初級)・南島[スクール]	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(60分)フィンフリーコース	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[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(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)目指せマスター・井谷	16:00
16:30	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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		16:30
17:00							17:00(30分)フィンフリーコース	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							17:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:00
18:30	18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:45(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00			20:50(30分)スイムアラカルト・石橋(12月バタフライ)					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日