

セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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)アカアピクス・中山	10:10(30分)アカアダンス・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)アカアダンス・江口	10:30
11:00		11:00(15分)クラブ限定/フロートアラカルト・東川口[スクール] 11:15(15分)クラブ限定/フロートアラカルト・東川口[定員]		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(1月バタフライ)	11:00
11:30		11:30(30分)スイムアラカルト・石橋(1月背泳ぎ)					11:45(60分)目指せマスター・井谷	11:30
12:00		12:10(40分)スイムトレーニング・齋藤	12:00(30分)中級クロール・日比野	12:05(30分)初級平泳ぎ・日比野				12:00
12:30			12:30(30分)スイムアラカルト・日比野(1月背泳ぎ)		12:30(45分)アカアピクス・原	12:30(60分)キッズスマミングスクール(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)ハーモニッシュジョン[手筋]	13:00(30分)フィンフリーコース				13:00(60分)フィンフリーコース	13:00
13:30					13:30(30分)ハーモニッシュジョン[手筋]	13:30(30分)スキンダイビング・日比野	13:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児・児童)[スクール]	13:30
14:00								14:00
14:30	14:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)成人スマミングスクール(初級)・南島[スクール]	14:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児)・石橋[スクール]	14:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)成人スマミングスクール(初級)・南島[スクール]	14:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児・児童)[スクール]		14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児・児童)[スクール]		15:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズスマミングスクール(幼児・児童)[スクール]		15:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]		15:30
16:00		16:00(60分)キッズスマミングスクール(選手育成)[スクール]		16:00(60分)キッズスマミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)キッズスマミングスクール(選手育成)[スクール]	16:00(60分)キッズスマミングスクール(選手育成)[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズスマミングスクール(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)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマミングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマミングスクール(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								18:30
19:00	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]			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(1月背泳ぎ)						21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日