

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)アクアピクス・中山	10:10(30分)アクアダンス・坂本	10:10(30分)アクアウォーク+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)アクアダンス・江口	10:30	
11:00			11:00(15分)クラブ限定/フロートアクア・星川[定員] 11:00(30分)クラブ限定/フロートアクア・星川[定員]		11:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・(1コース)[スクール]	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(40分)ベ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)		11:30(15分)クラブ限定/フロートアクア・星川[定員]						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			11:45(60分)目指せマスターズ・井谷	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)アクアピクス・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)バーブ・ジュニアスイミング(2歳以上・高学年)セッション[予約]	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)バーブ・ジュニアスイミング(2歳以上・高学年)セッション[予約]	13:30(30分)キッズスイミングスクール・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(60分)成人スイミングスクール(中級)・大塚[スクール]	13:30
14:00									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)[スクール]	14:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・石橋[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)[スクール]	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)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	
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(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	
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]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		16:00	
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(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									18:30	
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]			19:00	
19:00									19:30	
19:30									20:00	
20:00									20:30	
20:30			20:50(30分)スイムアラカルト・石橋(1月背泳ぎ)						21:00	
21:00									21:30	
21:30										
曜日	月		火	水	木	金	土	日	曜日	