

セントラルスポーツクラブ谷津 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。  
21日(月)、22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(45分)アクアピクス・原                  | 10:10(30分)アクアダンス・伊藤                 |                                     | 10:10(30分)アクアピクス・中山                 | 10:10(30分)水泳入門・畠山                   | 10:00(5分)みんなであそぼう<br>10:10(30分)アクアウォーク・畠山 |                                     | 10:00 |
| 10:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                           | 10:30(30分)アクアダンス・江口                 | 10:30 |
| 11:00 |                                     | 11:00(40分)ベビースイミングスクール・畠山[スクール]     |                                     | 11:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・畠山[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)*中級・上級水泳・松村               | 11:00 |
| 11:30 | 11:20(30分)中級背泳ぎ・齋藤                  |                                     |                                     |                                     |                                     |                                           |                                     | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)スキндаイビング・坂本              | 11:50(30分)初級クロール・畠山                 |                                     | 12:10(30分)初級背泳ぎ・松村                  | 11:50(45分)アクアピクス・是川                 |                                           | 11:45(60分)目指せマスターズ・松村               | 12:00 |
| 12:30 |                                     | 12:25(30分)スイムトレーニング・伊藤              |                                     |                                     |                                     |                                           |                                     | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(30分)フィンフリーコース                 | 13:00(30分)フィンフリーコース                 |                                     |                                     | 12:45(30分)中級平泳ぎ・伊藤                  | 12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]          | 13:00(60分)フィンフリーコース                 | 13:00 |
| 13:30 |                                     |                                     |                                     |                                     | 13:20(40分)スイムトレーニング・伊藤              | 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・大卒)[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・児童)[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)成人スイミングスクール(中級・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(初級・南島)[スクール]  | 14:30(60分)成人スイミングスクール(初級・伊藤)[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(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(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 |
| 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)中級平泳ぎ・松村                  |                                     |                                     |                                     |                                     |                                           |                                     | 21:00 |
| 21:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                           |                                     | 21:30 |
| 曜日    | 月                                   | 火                                   | 水                                   | 木                                   | 金                                   | 土                                         | 日                                   | 曜日    |