

セントラルフィットネスクラブ流山 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館日です。

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 >

| 曜日    | 月   |         | 火                        |                                     | 曜日    | 水                      |                                     | 木                           |                                        | 金                                |                                     | 曜日    | 土                       |                                  | 曜日                     | 日                                |                                | 曜日    |
|-------|-----|---------|--------------------------|-------------------------------------|-------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------|-------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------|
|       | プール | スクールプール | プール                      | スクールプール                             |       | プール                    | スクールプール                             | プール                         | スクールプール                                | プール                              | スクールプール                             |       | プール                     | スクールプール                          |                        | プール                              | スクールプール                        |       |
| 08:00 |     |         |                          |                                     | 08:00 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 08:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 08:00 |
| 08:30 |     |         |                          |                                     | 08:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 08:30 |                         |                                  |                        | 08:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                | 08:30 |
| 09:00 |     |         |                          |                                     | 09:00 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 09:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 09:00 |
| 09:30 |     |         |                          |                                     | 09:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 09:30 |                         | 09:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                        | 09:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                | 09:30 |
| 10:00 |     |         |                          |                                     | 10:00 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 10:00 |                         | 10:00(120分)ハッピーファミリープール          |                        |                                  |                                | 10:00 |
| 10:30 |     |         | 10:45(30分)中級バタフライ・佐藤     | 10:40(45分)ベビースイミングスクール・長嶋[スクール]     | 10:30 | 10:20(30分)ウキ浮きリラックス・長嶋 | 10:30(60分)成人スイミングスクール・高橋[スクール]      | 10:15(45分)アクアウォーク&トレーニング・長嶋 | 10:30(60分)成人スイミングスクール・大黒[スクール]         |                                  |                                     | 10:30 |                         | 10:40(45分)ベビースイミングスクール・高橋[スクール]  |                        | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 10:30(60分)成人スイミングスクール・大黒[スクール] | 10:30 |
| 11:00 |     |         |                          |                                     | 11:00 | 11:00(30分)腰痛改善水泳・長嶋    |                                     |                             |                                        | 11:20(40分)フィンフリーコース              |                                     | 11:00 | 11:00(30分)水泳入門・佐藤(高)    |                                  |                        |                                  |                                | 11:00 |
| 11:30 |     |         | 11:30(60分)上級スイムトレーニング・佐藤 |                                     | 11:30 |                        |                                     | 11:20(60分)スイムトレーニング・高橋      |                                        |                                  | 11:45(45分)ベビースイミングスクール・長嶋[スクール]     | 11:30 | 11:30(30分)初級クロール・高      |                                  |                        | 11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                | 11:30 |
| 12:00 |     |         |                          |                                     | 12:00 | 12:00(30分)初級背泳ぎ・佐藤(高)  |                                     |                             |                                        | 12:05(30分)初級バタフライ・佐藤             |                                     | 12:00 |                         |                                  | 12:00(40分)スイムトレーニング・設楽 |                                  |                                | 12:00 |
| 12:30 |     |         |                          |                                     | 12:30 | 12:40(30分)スイムトレーニング・江藤 |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 12:30 |                         | 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 |                        |                                     | 13:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・眞目    |                                        |                                  |                                     | 13:00 | 13:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・高 |                                  |                        | 13:00(60分)上級スイムトレーニング・設楽         |                                | 13:00 |
| 13:30 |     |         |                          | 13:30(60分)成人スイミングスクール・北原[スクール]      | 13:30 |                        |                                     |                             | 13:30(60分)成人スイミングスクール・高橋[スクール]         |                                  | 13:30(60分)成人スイミングスクール・谷内[スクール]      | 13:30 |                         | 13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                        |                                  |                                | 13:30 |
| 14:00 |     |         | 14:00(30分)AQUA SPLASH・谷内 |                                     | 14:00 |                        |                                     | 14:00(30分)上級平泳ぎ・谷内          |                                        | 14:00(30分)アクアダンス・眞目              |                                     | 14:00 | 13:50(40分)スイムトレーニング・谷内  |                                  |                        |                                  |                                | 14:00 |
| 14:30 |     |         | 14:40(30分)中級クロール・高橋      |                                     | 14:30 |                        |                                     | 14:40(30分)初級バタフライ・高橋        |                                        |                                  |                                     | 14:30 |                         | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                        |                                  |                                | 14:30 |
| 15:00 |     |         |                          | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 15:00 |                        | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    |                             | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]       | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                     | 15:00 |                         | 15:00(30分)アクアダンス・清水              |                        |                                  |                                | 15:00 |
| 15:30 |     |         | 15:15(30分)初級背泳ぎ・高橋       |                                     | 15:30 |                        |                                     |                             |                                        | 15:15(30分)初級平泳ぎ・高橋               |                                     | 15:30 |                         | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 15:40(30分)初級背泳ぎ・清水     |                                  |                                | 15:30 |
| 16:00 |     |         |                          | 16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 16:00 |                        | 16:00(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(児童)[スクール]       |                                  |                                     | 16:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 16:00 |
| 16:30 |     |         |                          |                                     | 16:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 16:30 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 16:30 |
| 17:00 |     |         |                          | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:00 |                        | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                             | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]       |                                  | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 17:00 |
| 17:30 |     |         |                          |                                     | 17:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 17:30 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 17:30 |
| 18:00 |     |         |                          | 18:00(210分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:00 |                        | 18:00(210分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                             | 18:00(210分)キッズスイミングスクール(選手育成)・北原[スクール] |                                  | 18:00(210分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 18:00 |
| 18:30 |     |         |                          |                                     | 18:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 18:30 |                         | 18:30(60分)成人スイミングスクール・田嶋[スクール]   |                        |                                  |                                | 18:30 |
| 19:00 |     |         |                          |                                     | 19:00 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 19:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 19:00 |
| 19:30 |     |         |                          |                                     | 19:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 19:30 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 19:30 |
| 20:00 |     |         |                          |                                     | 20:00 |                        |                                     |                             |                                        | 20:00(60分)フィンフリーコース              |                                     | 20:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 20:00 |
| 20:30 |     |         |                          |                                     | 20:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 20:30 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 20:30 |
| 21:00 |     |         | 21:00(30分)初級背泳ぎ・中尾       |                                     | 21:00 | 21:00(30分)アクアダンス・清水    |                                     | 21:00(30分)AQUA SPLASH・谷内    |                                        |                                  |                                     | 21:00 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 21:00 |
| 21:30 |     |         |                          |                                     | 21:30 |                        |                                     |                             |                                        |                                  |                                     | 21:30 |                         |                                  |                        |                                  |                                | 21:30 |
| 曜日    | プール | スクールプール | プール                      | スクールプール                             | 曜日    | プール                    | スクールプール                             | プール                         | スクールプール                                | プール                              | スクールプール                             | 曜日    | プール                     | スクールプール                          | 曜日                     | プール                              | スクールプール                        | 曜日    |