## セントラルスイムクラブ本郷台 - 2025年10月 -

29日(水)、30日(木)、31日(金)は休館日です。

13日(月)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> ープールー

<b>藤</b> 日	−ル > ープール 月	人 火	水	木	金	±	В	曜日
09:00	/1		7,1	71	312		09:00(60分)キッズスイミ	
			+		<del> </del>	09:15(60分)キッズスイミ	ングスクール(幼児)[スク ール]	
09:30	09:40(30分)アクアウォ· ク・藤野	- 09:40(20分)アクアウォー ク&ジョグ・来島	- 09:40(30分)水泳入門·内桶	09:40(30分)X一FIT AQ UA·来島	09:40(20分)アクアウォーク・阿部	■ングスクール/幼児・児童 ・ [スクール]		09:30
10:00		10:05(20分)アクアビクス・来島			10:05(20分)アクアビクス・阿部	†	10:00(40分)ベビースイミ	10:00
	10:20(40分)ベビースイ ングスクール[スクール]	₹	10:20(40分)ベビースイミ - ングスクール[スクール]	10:20(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]		10:15(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	ングスクール[スクール]	
10:30						[スクール]		10:30
11:00	11:00(60分)成人スイミ グスクール[スクール]	ン 11:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	,	11:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	11:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	1		11:00
			11:20(15分)みんなで体操・藤野			11:15(60分)成人スイミン グスクール[スクール]		
11:30			11:40(20分)アクアコア・小 島					11:30
12:00	12:05(30分)クロール・	黄 12:05(20分) * クラブ限定/みんた でストレッチ・紀	12:05(30分)背泳ぎ・小島			-	12:00(60分)フィンフリーコ	12:00
12.00	浜	************************************		l	<del> </del>	12:15(30分)スイムトレー	ース・ー	12.00
12:30	12:40(30分)スイムトレ	<u>ー</u> ース・ー -	12:40(30分)平泳ぎ・小島		<del> </del>	ニング・中田		12:30
	ニング・横浜		1			12:45(30分)フィンフリーコ ース・—	1	
13:00		13:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	·	13:00(60分)保育園水泳 指導・[スクール]	13:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	^-		13:00
13:30						13:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		13:30
14.00	14:00(30分)パーソナルスイムし	, or j	14:00(60分)キッズスイミ		14:00(30分)パーソナルスイムレッ	ール]		14-00
14:00	14:00(30分)パーソナルスイムレスン・藤野[セッション][予約]	1	- 14:00(60分) キッススイミ - ングスクール(幼児)[スク ール]		スン・ー[セッション][予約]			14:00
14:30			-			14:30(60分)キッズスイミ		14:30
				l		ングスクール(幼児)[スク ール]		
15:00	15:00(60分)キッズスイ	ミ 15:00(60分)キッズスイ	15:00(60分)キッズスイミ	15:00(60分)キッズスイミ	15:00(60分)キッズスイミ			15:00
	ングスクール(幼児)[スール]	クレクスクール(幼児)(スク ール]	プレグスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク	ングスグール(幼児)[スク			
15:30						15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		15:30
						ール]		
16:00	ングスクール(児童)[ス	ク【ングスクール(児童)[スク	₹ 16:00(60分)キッズスイミ アングスクール(児童)[スク	【ングスクール(児童)[スク	【ングスクール(児童)[スク	;		16:00
40.00	ール]	一ル]	一ル]	一ル]	<b>一ル</b> ]	10.00(00/\)+ ブフノニ		40.00
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
17:00	17:00(60分)キッズスイ	ミ 17:00(60分)キッズスイ	■ 17:00(60分)キッズスイミ	17:00(60分)キッズスイミ	17:00(60分)キッズスイミ		l	17:00
.,	ングスクール(児童)[ス ール]	クレグスクール(児童)[スク ール]	ミ 17:00(60分)キッズスイミ フングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	1	l	17.00
17:30						17:30(90分) 17:40(60分)成 キッズスイミ クール[スクール	<b> </b>	17:30
						リングスグー リル (選手音)		
18:00	18:00(60分)キッ 18:00(120: ズスイミングス )キッズス	分 18:00(60分)キッ 18:00(120分 イズスイミリカン)競技水泳	18:00(120分 18:00(90分) ()競技水泳(キッズスイミ	18:00(60分)キッ ズスイミングス カード (月本)	18:00(120分 18:00(60分)キッ )キッズスイ	,成)・阿部		18:00
	「スクール」 「スクール」 ール(選	ク [スクール] 選手コース 手 )・竜野/植	( )競技水泳( キッズスイミ 、選手コース ングスクー 前 )・竜野[スク ル(選手育 レール] 成 し・横浜	[スクール] ミングスクール(選手	ミングスク [スクール] ール(選手		ļ	
18:30	/中州/阿	1)	ルール] 成)・横 浜 [スクール]	/ 阿部 L 人 ク	ール(選手 育成)・中村 [スクール]		ļ	18:30
10.00	[スクール]	$\vdash$		<b>ール</b> ]	l	19:05(20分)アクアウォーク・藤野	<b> </b>	10.00
19:00				<b> </b>			<b>!</b>	19:00
19:30		<b> </b>		<b></b>		19:30(30分)アクアビクス・	<b> </b>	19:30
				<del> </del>		阿部		
20:00	20:05(20分)アクアウォーク&シ グ・阿部	ョ 20:10(15分)みんなで体操・横浜	<del>                                     </del>	20:05(30分)バタフライ・藤 野	20:10(20分) * クラブ限定			20:00
				ΣΙ	/みんなでストレッチ・井 上			
20:30	20:30(30分)フィンフリー ース・ー	¬			20:30(30分)フィンフリー= ース・ー			20:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日