## セントラルスイムクラブ本郷台 - 2025年11月 -

## 29日(土)、30日(日)は休館日です。

3日(月)、24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

曜日	月	火	水	木	金	土	B	曜日
09:00							09:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	09:00
						09:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	<b> </b> 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	・[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	1	10:00(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	10:00
10:30	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 [スクール]		10:30
			•			]		
11:00	11:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	v 11:00(60分)成人スイミン グスクール[スクール]	11:20(15分)みんなで体操・藤野	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]	11:15(60分)成人スイミン	 	11:00
11:30			11:40(20分)アクアコア・小 島			グスクール[スクール]		11:30
12:00	12:05(30分)クロール・ 浜	tig 12:05(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・紀	12:05(30分)背泳ぎ・小島			_	12:00(60分)フィンフリーコ ース・ー	12:00
12:30	12:40(30分)スイムトレ-	12:15(30分)フィンフリーコ ース・ー	12:40(30分)平泳ぎ・小島			12:15(30分)スイムトレー ニング・中田		12:30
12.00	ニング・横浜					12:45(30分)フィンフリーコ ース・—		12.00
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		- <del>-</del>				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)パーソナルスイムレスン・藤野[セッション][予約]	y 	14:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		14:00(30分)パーソナルスイムレッ スン・ー[セッション][予約]	-70]		14:00
14:30			一ル] 	 		14:30(60分)キッズスイミ	 	14:30
			-			ングスクール(幼児)[スク ール]		-
15:00	15:00(60分)キッズスイングスクール(幼児)[スタール]	ミ 15:00(60分)キッズスイミ フングスクール(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(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]		 	15:00
15:30						15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]		15:30
16:00	16:00(60分)キッズスイングスクール(児童)「スケ	ミ 16:00(60分)キッズスイミ フングスクール(児童)[スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	†		16:00
16:30	ール]	ール]	ール]	一ル]	ール]	16:30(60分)キッズスイミ		16:30
10.50						ングスクール(児童)[スク ール]	ļ	10.30
17:00	17:00(60分)キッズスイングスクール(児童)[スケール]	5 17:00(60分)キッズスイミ フングスクール(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(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]			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		17:30
18:00	18:00(60分)キッ 18:00(120分 ズスイミングス	計 18:00(60分)キッ 18:00(120分 ズスイミングス い	18:00(120分 18:00(90分)	18:00(60分)キッ ズスイミングス トナ・・・ブラフ	18:00(120分 18:00(60分)キップフィ	ンクスクー] ル(選手育	<u> </u>	18:00
10.00	クール (児童) シキッズス・ [スクール] ミングス ( ール(選	計 18.00(60分)キッ 18.00(120分 イズスイミングス クール(児童) フ[スクール] 選手コース 選手コース 浜[スクール] [ [スクール] [ ]	別規以水冰(マッス人イミ選手コースングスクール(選手育)・電野[スクル(選手育)	クール (児童)   )キッススイ   にクール   ミングスク   一ル (選手	)キッズスイ シウズスイ ラール(児童) ール(選手	[スクール]		10.00
18:30	育成)・横海 /中村/阿吉 [スクール]	浜(スクール		育成)・中村 /阿部[スク ール]	目成が出た。 [スクール]			18:30
19:00						19:05(20分)アクアウォーク・藤野		19:00
19:30		<u></u>				19:30(30分)アクアビクス・ 阿部		19:30
20:00	20:05(20分)アクアウォーク&ジ	3 20:10(15分)みんなで体操・横浜		20:05(30分)バタフライ・藤	20:10(20分) * クラブ限定			20:00
20.00	グ・阿部			.野	20:10(20ガ)・・フラン版足 /みんなでストレッチ・井 上			20.00
20:30	20:30(30分)フィンフリー: ース・ー				20:30(30分)フィンフリーコ ース・ー			20:30
曜日	月	火	水	木	金	±	В	曜日