

セントラルスイムクラブ本郷台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

12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> - プール-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
09:00								09:00	
09:30	09:40(30分)アクアウォーク・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-FIT AQ UA・来島	09:40(20分)アクアウォーク・阿部	09:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:00	
10:00		10:05(20分)アクアピクス・来島			10:05(20分)アクアピクス・阿部		10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	09:30	
10:30	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]	10:20(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]	10:00	10:00	
11:00	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]	11:00(60分)成人スイミングスクール[スクール]	11:15(60分)成人スイミングスクール[スクール]		10:30	
11:30			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]	11:00	
12:00	12:05(30分)バタフライ・横浜	12:05(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・紀	12:05(30分)平泳ぎ・小島				12:00(60分)フィンフリーコース・-	12:00	
12:30	12:40(30分)スイムトレーニング・横浜		12:40(30分)クロール・小島			12:15(30分)スイムトレーニング・中田		12:30	
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]		12:45(30分)フィンフリーコース・-	13:00	
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)バーソナルスイムレッスン・藤野[セッション][予約]		14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:00(30分)バーソナルスイムレッスン・-[セッション][予約]			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	
15:00	15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[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]		15:00	
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(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(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]		16:00	
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)	17:40(80分)成人スイミングスクール(スクール)	17:00	
17:30								17:30	
18:00	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:00(120分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	18:00(60分)競技水泳(選手育成)・横浜/中村・阿部[スクール]	18:00(120分)競技水泳(選手育成)・藤野/横浜[スクール]	18:00(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)	18:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・阿部[スクール]		18:00	
18:30								18:30	
19:00							19:05(20分)アクアウォーク・藤野		19:00
19:30							19:30(30分)アクアピクス・阿部		19:30
20:00	20:05(20分)アクアウォーク&ジョグ・阿部	20:10(15分)みんなで体操・横浜		20:05(30分)背泳ぎ・藤野	20:10(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・井上			20:00	
20:30	20:30(30分)フィンフリーコース・-				20:30(30分)フィンフリーコース・-			20:30	