

# セントラルスイムクラブ本郷台 - 2026年07月 -

29日(水)、30日(木)、31日(金)は休館日です。

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