セントラルスイムクラブ本郷台 - 2026年11月 -

29日(日)、30日(月)は休館日です。
3日(火)、23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	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・来島	09:40(30分)水泳入門・内桶	09:40(30分)XーFIT AQUA・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]		09:30
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]	11:20(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)成人スイミングスクール[スクール]		11:00
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・藤野	12:05(20分)＊クラブ限定/みんなでストレッチ・紀	12:05(30分)バタフライ・小島	12:05(30分)初級バタフライ・小島			12:00(60分)フィンフリーコース・ー	12:00
12:30	12:40(30分)スイムトレーニング・成田	12:15(30分)フィンフリーコース・ー	12:40(30分)背泳ぎ・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・ー		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(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・ー[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(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]			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] / 17:40(60分)成人スイミングスクール[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/中村/阿部[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)競技水泳(選手コース)・池本[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]	18:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・中村[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
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)アクアビクス・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・池本		20:05(30分)平泳ぎ・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・ー				20:30(30分)フィンフリーコース・ー			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/24 11:37:28