セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館日です。

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	−ル > ープール− 月	火	水	木	金	±	B	曜日
09:00							09:00(60分)キッズスイミ	09:00
							ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	
09:30								09:30
			10.10(20 /\) = 5 = 5			10.00(00.4) + ブフノニ	10.00(00/1) + ブフノニ	40.00
10:00			10:10(30分)アクアウォー ク&ジョグ・高橋			10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	10:00
10:30						・日田[ヘクール]	・日田にヘクール」	10:30
10.50								10.50
11:00		11:00(60分)成人スイミン グスクール・小西[スクー	11:00(40分)ベビースイミングスク ール・高橋[スクール]		11:00(60分)成人スイミン グスクール・日野[スクー	11:00(60分)キッズスイミ	11:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	11:00
		グスクール・小西[スクー ル]	一ル・同桐にヘノール」	11:20(60分)フィンフリーコ	グスクール・日野Lスクー ル]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	
11:30				ース				11:30
12:00		12:10(30分)フィンスイム・ 小西				12:10(30分)アクアダンス・ 石岡		12:00
					12:20(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・戸田			
12:30			12:30(30分)バタフライ・小 西	12:40(30分)アクアウォー ク&ジョグ・戸田			12:40(30分)アクアアタック BEAT・樋場	12:30
10.00		12.00/20/\\A OLLA CDL			13:00(30分)初級水泳・小	 		40.00
13:00		13:00(30分)AQUA SPL ASH•高橋	13:15(30分)アクアダンス・	13:20(30分)中級水泳・石	西西			13:00
13:30			高橋	岡		13:30(60分)キッズスイミ	 	13:30
15.50		13:45(30分)背泳ぎ・高橋			.	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]		10.00
14:00				14:00(60分)腰痛改善スイ				14:00
				ミングスクール・小西[スク ール]				
14:30						14:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童		14:30
						・吉田[スクール]		
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	ングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	ングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童 ・吉田[スクール]		15:30
40.00	・吉田[スクール]	・吉田[スクール]	・吉田[スクール]	・吉田[スクール]	・吉田[スクール]	・吉田【スクール】	 	40.00
16:00							<u> </u>	16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ			16:30
10.00	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 ・吉田[スクール]			10.00
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ			17:30
	・吉田[スクール]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	・吉田[スクール]	ングスクール/幼児·児童 ・吉田[スクール]	・吉田[スクール]			
18:00								18:00
18:30		18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)			18:30
10.00		・石岡[スクール]	・石岡[スクール]	・石岡[スクール]	・石岡[スクール]			10.00
19:00								19:00
19:30						!	 	19:30
. 5.50			19:50(40分)スイムトレー				 	. 5.50
20:00		20:00(30分)アクアビクス・	ニング・石岡		20:00(30分)フィンスイム・			20:00
		吉田			石岡			
20:30		20:40(30分)フィンフリーコ ース	20:40(30分)初級水泳·石	20:30(40分)フィンフリーコ ース				20:30
			J™J					
21:00								21:00
21:30							ļ	21:30
-								1999
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日