

# セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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・児童・吉田[スクール]	09:00
09:30								09:30
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
10:30							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]	10:30
11:00		11:00(60分)成人スイミングスクール・小西[スクール]	11:00(40分)ベビースイミングスクール・高橋[スクール]	11:20(60分)フィンフリーコース	11:00(60分)成人スイミングスクール・日野[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00		12:10(30分)フィンスイム・小西			12:20(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・戸田	12:10(30分)AQUA SPL ASH・石岡		12:00
12:30			12:30(30分)アクアダンス・高橋	12:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・戸田			12:40(30分)アクアダンス・樋塚	12:30
13:00		13:00(30分)AQUA SPL ASH・高橋	13:10(30分)背泳ぎ・小西	13:20(30分)中級水泳・石岡	13:00(30分)初級水泳・小西			13:00
13:30						13:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]		13:30
14:00		13:45(30分)平泳ぎ・高橋		14:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・小西[スクール]				14:00
14:30						14:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]		14:30
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・吉田[スクール]	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(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(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(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(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
16:00								16:00
16:30	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]	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]	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]	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]	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]			16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]	17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・吉田[スクール]			17:30
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)・石岡[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・石岡[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・石岡[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・石岡[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00			19:50(40分)スイムトレーニング・石岡		20:00(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・戸田			20:00
20:30		20:40(30分)フィンフリーコース	20:40(30分)初級水泳・石岡	20:30(40分)フィンフリーコース				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日