# セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年11月 -

**2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。**
**3日(火)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・児童・中村[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・石岡[スクール] | 10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[スクール] | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 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・石岡[スクール] | 11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[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 SPLASH・石岡 | 12:15(30分)アクアダンス・樋場 | 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&トレーニング・戸田 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | 13:00(30分)AQUA SPLASH・高橋 | 13:10(30分)バタフライ・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・石岡[スクール] | | 13:30 |
| 14:00 | | 13:45(30分)背泳ぎ・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・石岡[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・中村[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[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・中村[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[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・中村[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・石岡[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・中村[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 | | | 19:50(40分)スイムトレーニング・石岡 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:00(30分)背泳ぎ・樋場 | | | 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 |

作成日:2026/10/24 08:08:47