セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

| 1000 11100 1110000 11100000 111000000 11100000 11100000 11100000 11100000 11100000 11100000 11100000 111000000 11100000 11100000 111000000 111000000 111000000 111000000 1110000000 1110000000 1110000000 11100000000 | 曜日 | −ル > −フール・ 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | B | 曜日 |
|--|-------|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--------------------------------|-------|
| 1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 1000 | | ,, | | 1.00 | | _ | 09:00(60分)キッ 09:00(60分)キ ズスイミングス ズスイミング | | 09:00 |
| 1900 1000 10000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 1000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 10000000 100000000 | | | | | | | クール (選手育 クール (幼児 成)・石井[スク [スクール] |) | |
| 10.30 | 09:30 | | | | | | | | 09:30 |
| 10.30 | | | | | | | 1 | | |
| 10-03 10 | 10:00 | | | | | | 10:00(60分)キッズスイングスクール(分周)[7] | ミ 10:00(60分)キッズスイミ | 10:00 |
| 11300 11300の分1クロール・毎 11003の分甲毒が摂る 11303の分(資産を収置 11303の分)を入れて 11200の分(分)クロール・毎 11003の分(資産を収置 11303の分)を入れて 11200の分(分)クロール・毎 11003の分(資産を収置 11303の分)を入れて 11200の分(分)クロール・毎 11200の分(分)の口の 1120 | | | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・保板 | 10:15(30分)アクアダンス・ か宣 | 10:15(30分)アクアウォー | 10:15(30分)AQUA SPL | ール] | ール] | |
| 11-30 | 10:30 | | フ&フョン・床板 | 松田 | ラ& -レーニラク・女田 | ASH-761 | | | 10:30 |
| 11-30 | | | | | | | | | |
| 11-30 | 11:00 | | | 11:00(30分)平泳ぎ・児玉 | 11:00(30分)背泳ぎ・石井 | | 11:00(45分)ベビ 11:00(60分)キースイミングス ズスイミング | ッ 11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 | 11:00 |
| 12:00 | | | ~ | | | _ | グール(スクール グール (児童 [スクール] | [スクール] | |
| 12:00 12 | 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12-30 | | | | | * | | | | |
| 1330 | 12:00 | | 12:00(30分)フィンフリーコ ース・保坂 | 12:00(30分)フィンフリーコ ース・児玉 | | | | 12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | 12:00 |
| 13-200 13-3000 13- | | | 7. 18.72 | 7. 302 | | 7. 30.2 | | | |
| 13300 分 133000 分 13300 分 1 | 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13300 分 133000 分 13300 分 1 | | | | | | | | | |
| 14.30 | 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 14.30 | | | | | | | | | |
| 14.00 15.00 15 | 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14.30 | | | | | | | [スクール] | | |
| 14.33 | 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 18:300 15:300の分)キッズスイミ 15:300の分)キャズスイミ 15:300の分)キャズスクト | | | | | | | | | |
| 15:00 15:00の分 汁キッズスイミ 15:00のの分 汁をがしまり 15:00の | 14:30 | | | | | | 14:30(60分)キッズスイングスクール(児童)[スペ | | 14:30 |
| 15:30 15:30(00分)キッズスイミ 1 | | | | | | | | | |
| 18:00 16:00(50分) キッズスイミ 16:30(50分) キッズスイミ 17:30(120分 | 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 18:00 16:00(50分) キッズスイミ 16:30(50分) キッズスイミ 17:30(120分 | | | | | | | | | |
| 18:00 18:30(60分)キッズスイミ 230(60分)キッズスイミ 230(60分)キッズスイラ 230(60分)カル | 15:30 | 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 | 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 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 | 15:30(60分)キッズスイングスクール(児童)[スペ | 7 | 15:30 |
| 18:30 17:30 18:30(80分)キッズスイミ 18:30(80分)キッズスイミ 18:30(80分)キッズスイミ 20/3スクール(児童)【スク 20/3スクール(別童)【スク 20/3スクール(別童)【スク 20/3スクール(別童)【スク 20/3スクール(別事 2 | | [スクール] | [スクール] | [スクール] | [スクール] | [スクール] | ール] | | |
| 17:00 17 | 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 17 | | | | | | | | | |
| 17:00 17 | 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク | | | 16:30 |
| 17:30 17:30(80分)キッズスイミ 17:30(120分 27:30(120分 27:30(120) 27:30(12 | | ール] | ール] | ール] | ール] | ール] | | | |
| 18:00 | 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク | 17:30(60分)キッ 17:30(120分 ズスイミングス カール(児童) キッズスイ | 17:30(60分)キッ 17:30(120分 ズスイミングス カール(児童) キッズスイ | 17:30(60分)キッ 17:30(120分 ズスイミングス)キッズスイ | 17:30(60分)キッ 17:30(120分 ズスイミングス)キッズスイ | | | 17:30 |
| 18:30 19:00 19:30 19:30 20:10(30分)アクアウォー 20:10(30分)初級パタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 70 名ジョグ・鳥井 20:50(30分)アクアウォー 20:50(30分)初級背泳ぎ・ 20:50(30分)アクアダンス・ 大仏宮 20:00 20:30 | | ール] | [スクール デープ ミングスクール (選手 | [スクール] エングスクール (選手 | [スヮール゚ヹヹ゚゚゚゠ングスク | 【スクール】 【ミング 人グ 【一 ル (選 手 | | | |
| 18:30 19:00 19:30 19:30 19:30 19:30 19:30 20:10(30分)アクアウォー 20:10(30分)初級クロール 20:10(30分)初級パタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 70&ジョグ・鳥井 20:50(30分)アクアウォー 20:50(30分)初級背泳ぎ・ 20:50(30分)アクアグンス・ 70&ジョグ・鳥井 70&ジョグ・鳥井 70.50(30分)初級背泳ぎ・ 20:50(30分)アクアグンス・ 21:30 21:30 21:30 21:30 | 18:00 | | 育成)· 石井 [スクール] | 育成)・石井 [スクール] | 育成)・石井 [スクール] | 育成)・石井 [スクール] | 【18:00(30分)フィンフリー: |] | 18:00 |
| 19:00 19:30 19:30 19:30 20:10(30分)アクアウォー 20:10(30分)初級クロール 20:10(30分)初級パタフラ 70・息井 70・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10・10 | | | | | | | | | |
| 19:30 19:30 19:30 19:30 20:10(30分)アクアウォー 20:10(30分)初級クロール 20:10(30分)初級バタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:00 20:30 20:50(30分)水泳入門・石 20:50(30分)アクアウォー 20:50(30分)初級青泳ぎ・ 20:50(30分)アクアダンス・ 大山 松富 21:30 21:30 21:30 21:30 | 18:30 | | | | <u> </u> | | | | 18:30 |
| 19:30 19:30 19:30 19:30 20:10(30分)アクアウォー 20:10(30分)初級クロール 20:10(30分)初級バタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:00 20:30 20:50(30分)水泳入門・石 20:50(30分)アクアウォー 20:50(30分)初級青泳ぎ・ 20:50(30分)アクアダンス・ 大山 松富 21:30 21:30 21:30 21:30 | | | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | | | |
| 20:00 20:10(30分)アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:10(30分)初級クロールイ・杉山 20:10(30分)初級バタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)不分アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:30 20:30 20:50(30分)水泳入門・石井 20:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:50(30分)初級青泳ぎ・ 20:50(30分)アクアダンス・ 21:30 21:30 | 19:00 | | | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | | | 19:00 |
| 20:00 20:10(30分)アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:10(30分)初級クロールイ・杉山 20:10(30分)初級バタフラ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 20:10(30分)不分アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:30 20:30 20:50(30分)水泳入門・石井 20:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・鳥井 20:50(30分)初級青泳ぎ・ 20:50(30分)アクアダンス・ 21:30 21:30 | | | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | <u> </u> | | |
| 20:30 20:50(30分)水泳入門・石 力をジョグ・鳥井 20:50(30分)初級背泳ぎ・投資 20:50(30分)アクアヴェス・投資 20:50(30分)アクアダンス・投資 21:00 21:30 <td< td=""><td>19:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>19:30</td></td<> | 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:30 20:50(30分)水泳入門・石 力をジョグ・鳥井 20:50(30分)初級背泳ぎ・投資 20:50(30分)アクアヴェス・投資 20:50(30分)アクアダンス・投資 21:00 21:30 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<> | | | | | | | | | |
| 20:30 20:50(30分)水泳入門・石 力をジョグ・鳥井 20:50(30分)初級背泳ぎ・投資 20:50(30分)アクアヴェス・投資 20:50(30分)アクアダンス・投資 21:00 21:30 <td< td=""><td>20:00</td><td></td><td>20:10(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鳥井</td><td>20:10(30分)初級クロール ・児玉</td><td>20:10(30分)初級バタフライ・杉山</td><td>20:10(30分)初級平泳ぎ・ 杉山</td><td></td><td></td><td>20:00</td></td<> | 20:00 | | 20:10(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鳥井 | 20:10(30分)初級クロール ・児玉 | 20:10(30分)初級バタフライ・杉山 | 20:10(30分)初級平泳ぎ・ 杉山 | | | 20:00 |
| 20.50(30分)水泳入門・石 20.50(30分)アクアウォー 20.50(30分)初級青泳ぎ・松富 21.00 21.30 21. | | | | | | | | | |
| 21:30 21:30 | 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:30 21:30 | | | 20:50(30分)水泳入門·石 井 | 20:50(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鳥井 | 20:50(30分)初級背泳ぎ・ 杉山 | 20:50(30分)アクアダンス・ 松富 | | | |
| | 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | | |
| 曜日 月 火 水 木 金 土 日 曜 日 | 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| REH 月 火 水 木 金 土 日 | | | | | | | | | |
| | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | 日 | 曜日 |