## セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 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

<u>くプ-</u>	<u>-ル &gt; -プール</u>	_						
曜日	月	火	水	木	金	±	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 [スクール]	09:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	09:00
						[スクール]	ール]	
09:30								09:30
40.00				10:00(60分)ベビースイミ		10:00(60分)ベビースイミ	10:00(60分)キッズスイミ	10.00
10:00				ングスクール[スクール]		ングスクール[スクール]	10:00(80分)キッススイミングスクール(幼児)[スク ール]	10:00
10.00		10:40(40分)プールサイド	10:30(30分)アクアサーキ		10.40/20公 )		<u>ール</u> 」	10.00
10:30		ヨガHOT・奥村	いた・福島		10:40(30分)腰痛・肩こり  改善水泳・奥村			10:30
11:00							11:00(60分)キッズスイミ	11:00
11.00			11:20(30分)初級水泳・奥	11:20(30分)スキンダイビ	11:20(30分)初級背泳ぎ・		ングスクール/幼児·児童 [スクール]	11.00
11:30		11:30(30分)アクアビクス・	村	ング・八木澤	鈴木	11:30(30分)AQUA SPL		11:30
11.00		福島				ASH·福島		11.00
12:00		12:10(30分)初級スイムト	12:00(30分)初級クロール	12:00(30分)初級バタフラ	12:00(30分)アクアウォー	12:10(30分)初級スイムト	12:00(60分)キッズスイミ	12:00
		レーニング・福島	·鈴木	イ・八木澤	ク&ジョグ・鈴木	レーニング・川名	ングスクール(児童)[スク ール]	
12:30			12:40(30分)中級水泳·鈴	12:40(30分)ワンポイント	12:40(30分)初級平泳ぎ・		1	12:30
		12:50(30分)フィンフリーコ	木	レッスン・八木澤	鈴木			
13:00		ース・福島				13:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		13:00
				13:20(45分)上級水泳・八	<b>†</b>	ングスクール(幼児)[スク ール]		
13:30				木澤			13:40(30分)アクアウォー	13:30
							ク&トレーニング・中村	
14:00			14:00(60分)レディススイミ ングスクール・鈴木[スク ール]		14:00(60分)レディススイミ ングスクール・鈴木[スク ール]	14:00(60分)キッズスイミ		14:00
	17		ール]		ール]	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	14:20(30分)ワンポイント レッスン・中村	
14:30	717		1				レッスプ・中行	14:30
	館							
15:00	民日	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	15:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク		15:00
		-µ]	ングスクール(幼児)[スク ール]	-ju]	-ju]	一ル]		
15:30	н							15:30
	_							
16:00		【ングスクール/幼児・児童	16:00(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	【ングスクール/幼児・児童	ングスクール(児童)[スク		16:00
		[スクール]	[スクール]	[スクール]	[スクール]	ール]	 	
16:30								16:30
			(= 00/00 () )   = = = = = = = = = = = = = = = = =	(= 00/00 () \ b = 00 = 10	(= 00/00 () ) b = = 0		<b>.</b>	
17:00		17:00(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク	17:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	17:00(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク	17:00(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク			17:00
47.00		一ル]	ール]	ール]	一ル]			47.00
17:30								17:30
19:00								18:00
18:00		18:20(30分)初級スイバト		18:20(30分)初級水泳・奥				10:00
18:30		18:20(30分)初級スイムト レーニング・奥村	18:40(30分)アクアウォー	村	18:40(30分)アクアウォー	l 		18:30
10.00			18:40(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鈴木		18:40(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鈴木			10.00
19:00		<b></b>		<b>!</b>		L		19:00
		19:20(30分)フィンフリーコ	<b></b>			<u> </u>		
19:30		一ス・田山			<del> </del>			19:30
20:00		<b> </b>	20:00(60分)マスターズ練	<b>†</b>	20:10(30分)フィンフリーコ	l		20:00
			習会∙中村		. 一ス・村尾			
20:30		<b></b>		20:30(30分)フィンフリーコ		L		20:30
			1	一ス・村尾				
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
			-	-				