## セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30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

## くプール > ープール-

1000   10000   100000   100000   100000   100000   100000   100000   100000   100000   100000   100000   100000	<u>くプ</u> -	<u>-ル &gt; -プール</u>	_	_	_				
1000   1000   1000の分かった。	曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
1000   1000   100000分にアースイを	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 ール]	09:00
1030 1030 1030 1030 1030 1030 1030 1030	09:30								09:30
1030   1030									
11:00   11	10:00				10:00(60分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	 	10:00(60分)ベビースイミ  ングスクール[スクール]	ングスクール(幼児)[スク	
1130	10:30		10:40(40分)プールサイド ヨガHOT・奥村	10:30(30分)アクアサーキット・福島		10:40(30分)腰痛・肩こり 改善水泳・奥村			10:30
1300   1200	11:00			44 00/00 /\\\\\\	44 00/00 /\\ ¬ + \	44 00/00 /\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		【ングスクール/幼児・児童	11:00
12:00			11 00(00 ()) 7 5 7 12 5 7		ング・八木澤		11.00/00/\\\00114001		
12-30	11:30						11:30(30分)AQUA SPL  ASH•福島		11:30
12:00   12:00:00分)ファンフリー	12:00		12:10(30分)初級スイムト レーニング・福島		12:00(30分)初級バタフラ イ・八木澤	12:00(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鈴木	12:10(30分)初級スイムト レーニング・川名	ングスクール(児童)[スク	12:00
13:00   13				(a 40/00 () ) ± 6T 1:22 AA	10 10(00 ()) = 10 (0.1)	10 10/00 (XXIII T XX 18)		ール」	
13:00   13	12:30		12:50(30分)フィンフリーコ	12:40(30分)中級水泳·鈴 木	12:40(30分)リンホイント  レッスン・八木澤	12:40(30分)初級平泳さ・  鈴木 			12:30
13:20(4分)上級水米・八	13:00		一ス・福島 				13:00(60分)キッズスイミ		13:00
13-30   13-30   13-30(30分)アファウェー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アファファコー   13-30(30分)アンアファコー   13-30(30分)						T	ンクスクール(幼児)[スク ール]		
14:30   15:00   15:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キャズスイミ   17:00(60分)キャ	13:30				不泽			13:40(30分)アクアウォー ク&トレーニング・中村	13:30
14:30   15:00   15:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キャズスイミ   17:00(60分)キャ									
14:30   15:00   15:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   16:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キッズスイミ   17:00(60分)キャズスイミ   17:00(60分)キャ	14:00			14:00(60分)レティススイミ ングスクール・鈴木[スク ール]	<u> </u>	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)キッススイミ  ングスクール/幼児・児童  「スクール]	14:20(30分)ワンポイント	14:00
15:00   15:00   15:00(80分)キッズスイミ   17:00(80分)キッズスイミ   18:00(80分)キッズスイミ   18:00(80分)キッズスイミ   17:00(80分)キッズスイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   17:00(80分)キャンズイミ   18:00(80分)キャンズイミ   18:00(80分)キャ	14.20	M		,,,		. ,,,,			14.20
15:30   15	14:30			-	 				14.30
15:30 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 16:00 17:00 17:00 17:00(6) 分:キッズスイミ   16:00(6) 分:キッズスイミ   16:00(6) 分:キッズスイミ   16:00(6) 分:キッズスイミ   16:00(6) 分:キッズスイミ   17:00(6) 分:キッズスール   17:00   17	15:00	愳	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]		15:00
16:30   17:00   17:00(80分)キッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トキッズスイミ   17:00(80分)トラール   18:00   18:00   18:00(80分)トラール   18:00(80分)トラール   18:00(80分)トラール   18:00(80分)トラートル	15:30	В							15:30
18:30   「スクール」	16:00		16:00(60分)キッズスイミ	16:00(60分)キッズスイミ	16:00(60分)キッズスイミ	16:00(60分)キッズスイミ	16:00(60分)キッズスイミ		16:00
17:00 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)(スクール(別ール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別母)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別童)(スクール(別母)(			[スクール/ 幼児・児里		ングスグール/幼児・児里 [スクール]	ングスグール/幼児・児里 [スクール]	ラグスグール(児童)[スグ ール]		
17:30	16:30								16:30
17:30	17:00		17:00(60分)キッズスイミ	17:00(60分)キッズスイミ	17:00(60分)キッズスイミ	17:00(60分)キッズスイミ			17:00
18:00 18:00 18:20(30分)初級スイムトレーニング・奥村 18:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・鈴木 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 19:00 19:30 19:30 20:00 20:30 20:30 20:30 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾	17.00		ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]			17.00
18:00 18:00 18:20(30分)初級スイムトレーニング・奥村 18:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・鈴木 18:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・鈴木 19:00 19:30 20:00 20:30 2	17:30								17:30
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 ク&ジョグ・鈴木 18:40(30分)アクアウォー ク&ジョグ・鈴木 18:30 19:00 19:20(30分)フィンフリーコ ース・田山 19:30 20:00 20:00(60分)マスターズ練 20:10(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ ース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコ									
18:30 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 18:00 19:00 19:20(30分)フィンフリーコ	18:00								18:00
19:00 19:20(30分)フィンフリーコース・田山 19:30 20:00(60分)マスターズ練 20:10(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・村尾 20:30(30分)フィンフリーコース・日本 20:30(30分)			18:20(30分)初級スイムト レーニング・奥村						
19:20(30分)フィンフリーコ 一ス・田山  19:30  20:00  20:00(60分)マスターズ練 20:10(30分)フィンフリーコ -ス・村尾  20:30(30分)フィンフリーコ 20:30(30分) 20	18:30			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			18:30
19:20(30分)フィンフリーコ 一ス・田山  19:30  20:00  20:00(60分)マスターズ練 20:10(30分)フィンフリーコ -ス・村尾  20:30(30分)フィンフリーコ 20:30(30分) 20	19:00		<b> </b>		<b>!</b>		L		19:00
19:30       19:30         20:00       20:00(60分)マスターズ練 習会・中村       20:10(30分)フィンフリーコ 一ス・村尾       20:30(30分)フィンフリーコ 一ス・村尾			19:20(30分)フィンフリーコ	t	<del> </del>		<b></b>	<del> </del>	
習会・中村	19:30		一ス・田山			<b>+</b>			19:30
習会・中村				00 00(00 ())== 5		00 10(00 ())= : =::	r		
	20:00			20:00(60分)マスターズ練  習会・中村					20:00
	20:30		<b> </b>		20:30(30分)フィンフリーコ ース・村屋		L	<b> </b>	20:30
理日   月   火   水   木   金   土   日     理日   月   火   水   木   金   土   日					一 ^ 刊 佬				
	曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日