

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

< プール > - プール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00	休館日					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
09:30								09:30
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]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00
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
11:00							11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	11:00
11:30		11:30(30分)アクアビクス・川名	11:20(30分)初級水泳・奥村	11:20(30分)スキンダイビング・八木澤	11:20(30分)初級背泳ぎ・鈴木	11:30(30分)AQUA SPLASH・福島		11:30
12:00		12:10(30分)初級スイムトレーニング・福島	12:00(30分)初級クロール・鈴木	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	12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:00
12:30			12:40(30分)中級水泳・鈴木	12:40(30分)ワンポイントレッスン・八木澤	12:40(30分)初級平泳ぎ・鈴木			12:30
13:00		12:50(30分)フィンフリーコース・福島				13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		13:00
13:30				13:20(45分)上級水泳・八木澤			13:40(30分)アクアウォーク&トレーニング・中村	13:30
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	14:00
14:30								14:30
15:00		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
15:30								15:30
16:00		16:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		16:00
16:30								16:30
17:00		17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		18:20(30分)初級スイムトレーニング・奥村		18:20(30分)初級水泳・奥村				18:30
19:00			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			19:00
19:30		19:20(30分)フィンフリーコース・田山						19:30
20:00			20:00(60分)マスターズ練習会・中村		20:10(30分)フィンフリーコース・村尾			20:00
20:30				20:30(30分)フィンフリーコース・村尾				20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日