

# セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

20日(金)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 |   |                                    |                                    |                                    |                                    | 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)アクアピクス・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)初級クロール・鈴木                | 11:30(30分)AQUA SPL ASH・福島          |                                    | 11:30 |
| 12:00 |   | 12:10(30分)初級バタフライ・福島               | 12:00(30分)初級背泳ぎ・鈴木                 | 12:00(30分)初級平泳ぎ・八木澤                | 12:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・鈴木           | 12:10(30分)インストラクターと泳ごう・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)ワンポイントレッスン・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                  |                                    | 18:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・鈴木           |                                    | 18:30 |
| 19:00 |   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    | 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    |

休館日