

# セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

5日(火)、6日(水)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 > -ブルー

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	10:40(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)平泳ぎ・鈴木		11:30(30分)AQUA SPLASH・福島		11:30	
12:00		12:10(30分)クロール・福島	12:00(30分)バタフライ・鈴木	12:00(30分)背泳ぎ・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					13:30	
14:00	休館日		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]	14:10(30分)アクアウォーク&トレーニング・菅澤	14:00	
14:30							14:50(30分)ワンポイントレッスン・菅澤	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(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(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(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・菅澤		20:00(60分)上級スイムトレーニング・菅澤			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	