

# セントラルフィットネスクラブ市川 - 2025年04月 -

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

29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    |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 08:00 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 08:00 |
| 08:30 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    | 08:30(120分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]  | 08:30(120分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員] | 08:30 |
| 09:00 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 09:00 |
| 09:30 | 09:40(30分)アクアピクス・浮田                 |                                    |                                  | 09:30(30分)フィンフリーコース                |                                    |                                    |                                       | 09:30 |
| 10:00 |                                     | 10:10(30分)初級クロール・新井                |                                  | 10:10(30分)初級水泳・新井                  | 10:10(30分)アクアアウオーク&トレーニング・高木       |                                    |                                       | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(60分)腰痛改善スイミングスクール・川村[スクール]    |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 10:30 |
| 11:00 |                                     | 10:45(30分)初級水泳・新井                  |                                  | 10:50(60分)成人スイミングスクール(初級)・新井[スクール] | 10:55(30分)スイムアラカルト・新井              | 10:45(60分)成人スイミングスクール(中級)・新井[スクール] | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[定員]            | 11:00 |
| 11:30 | 11:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・佐々木[スクール] | 11:30(60分)成人スイミングスクール(上級)・新井[スクール] |                                  |                                    | 11:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・新井[スクール] |                                    |                                       | 11:30 |
| 12:00 |                                     |                                    |                                  | 11:50(60分)成人スイミングスクール(中級)・川村[スクール] |                                    | 11:45(60分)成人スイミングスクール(初級)・堆[スクール]  |                                       | 12:00 |
| 12:30 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    | 12:30(30分)初級水泳・佐々木                    | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(30分)アクアピクス・川村                 |                                    |                                  | 13:00(30分)初級スイムトレーニング・川村           | 13:40(30分)アクアピクス・川村                | 12:50(50分)マスターズ練習会・川村              |                                       | 13:00 |
| 13:30 | 13:40(30分)スイムアラカルト・佐々木              |                                    |                                  |                                    | 13:30(30分)アクアピクス・川村                |                                    |                                       | 13:30 |
| 14:00 |                                     | 14:00(30分)アクアピクス・浮田                |                                  | 14:00(30分)アクアダンス・高木                |                                    | 13:45(30分)アクアダンス・高木                |                                       | 14:00 |
| 14:30 | 14:15(30分)中級バタフライ・佐々木               | 14:40(30分)中級クロール・堆                 |                                  |                                    |                                    | 14:20(60分)成人スイミングスクール(上級)・堆[スクール]  |                                       | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・佐々木[スクール] |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 15:00 |
| 15:30 |                                     |                                    | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   |                                       | 15:30 |
| 16:00 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 16:00 |
| 16:30 |                                     |                                    | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(180分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]  | 16:30(180分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]  | 16:30(180分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]  |                                       | 16:30 |
| 17:00 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    | 17:00(60分)マスターズ同好会                    | 17:00 |
| 17:30 |                                     |                                    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                    |                                    |                                    |                                       | 17:30 |
| 18:00 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    | 18:00(30分)パドルフリーコース・高木                | 18:00 |
| 18:30 |                                     |                                    | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                    |                                    |                                    |                                       | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(60分)成人スイミングスクール(初級)・高木[スクール]  | 19:10(30分)初級水泳・堆                   |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 19:00 |
| 19:30 |                                     |                                    |                                  |                                    | 19:40(45分)スイムトレーニング・川村             |                                    |                                       | 19:30 |
| 20:00 |                                     | 20:00(30分)アクアピクス・巻嶋                |                                  | 20:20(40分)スキンダイビングフリーコース           |                                    |                                    | 20:00(30分)パドルフリーコース・堆                 | 20:00 |
| 20:30 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(60分)マスターズ同好会                  | 21:00(30分)パドルフリーコース                |                                  |                                    | 21:00(60分)トライアスロン同好会               |                                    |                                       | 21:00 |
| 21:30 |                                     |                                    |                                  |                                    |                                    |                                    |                                       | 21:30 |
| 曜日    | 月                                   | 火                                  | 水                                | 木                                  | 金                                  | 土                                  | 日                                     | 曜日    |