

# セントラルフィットネスクラブ弘前 – 2025年12月 –

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、30日(火)、31日(水)は休館日です。

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(120分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00			10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:00(40分)ベビースイミングスクール・2コース使用[スクール]	10:00(40分)ベビースイミングスクール・小林[スクール]			10:00
10:30			10:40(30分)アクアウォーク・青砥		10:50(40分)中級水泳・鈴木			10:30
11:00	11:10(30分)アクアピクス・八木橋	11:10(60分)レディススイミングスクール[スクール]					11:00(30分)アクアウォーカ・ジョグ・成田(有)	11:00
11:30					11:40(40分)スキンダイビング・川越		11:30(60分)フィンフリークース・—	11:30
12:00		11:50(30分)初級水泳・青砥		12:05(30分)初級バタフライ・小林		11:50(30分)アクアダンス・小林		12:00
12:30	12:25(30分)初級水泳・青砥	12:15(30分)スキンダイビング・川越		12:45(40分)初級スイムトレーニング・小林	12:30(30分)アクアピクス・八木橋	12:30(50分)スイムトレーニング・小林		12:30
13:00								13:00
13:30	13:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]	13:30(60分)健康水中運動スクール[スクール]		13:30(60分)健康水中運動スクール[スクール]	13:30(60分)健康水中運動スクール[スクール]			13:30
14:00								14:00
14:30						14:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	15:30(180分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]		18:30(60分)成人スイミングスクール[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30	19:30(30分)アクアウォーカ・ジョグ・及川	19:40(30分)スイムアラカルト・盛		19:40(30分)アクアダンス・森	19:40(40分)スイムトレーニング・福岡			19:30
20:00	20:10(30分)スキンダイビング・川越							20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日