

# セントラルフィットネスクラブ千葉 - 2026年07月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

20日(月)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    |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 07:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    | 07:00(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]        | 07:00 |
| 07:30                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 07:30 |
| 08:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 08:00 |
| 08:30                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 08:30 |
| 09:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  | 08:45(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 08:45(60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                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  | 09:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 09:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 10:00 |
| 10:30                   |                                  |                                     | 10:40(45分)アクアピクス・原               | 10:40(45分)アクアピクス・佐々木(兼)          |                                  |                                    |                                    | 10:30 |
| 11:00                   |                                  | 11:00(30分)アクアダンス・高橋                 |                                  |                                  |                                  | 10:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 10:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 11:00 |
| 11:30                   |                                  | 11:35(30分)中級水泳・鈴木(兼)                |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 11:30 |
| 11:45(30分)スキндаイビング・佐藤  |                                  |                                     |                                  | 11:45(30分)背泳ぎ・鈴木(兼)              |                                  |                                    |                                    |       |
| 12:00                   |                                  | 12:10(30分)スイムトレーニング・鈴木(兼)           |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 12:00 |
| 12:25(30分)アクアアウト&ジョグ・佐藤 |                                  |                                     | 12:20(30分)背泳ぎ・鈴木(兼)              | 12:20(30分)バタフライ・鈴木(兼)            |                                  |                                    |                                    | 12:30 |
| 12:30                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 12:30 |
|                         |                                  | 12:50(30分)パーソナルスイムレッスン・鈴木(兼)[セッション] |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    |       |
| 13:00                   | 13:05(45分)アクアサーキット・樋口[定員]        |                                     | 13:00(40分)スイムトレーニング・鈴木(兼)        |                                  |                                  | 13:10(40分)スイムトレーニング・鈴木(兼)          |                                    | 13:00 |
| 13:30                   |                                  |                                     |                                  | 13:30(30分)アクアピクス・佐々木(兼)          |                                  |                                    | 13:20(40分)スイムトレーニング・飯高             | 13:30 |
| 14:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  | 14:00(30分)スキндаイビング・佐藤             | 14:10(30分)スキндаイビングフリーコース・阿部       | 14:00 |
| 14:30                   |                                  | 14:30(30分)アクアダンス・深作                 |                                  | 14:15(60分)成人スイミングスクール[スクール]      |                                  | 14:30(30分)スキндаイビングフリーコース・阿部       |                                    | 14:30 |
| 15:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 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(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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60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 |
| 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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 17:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 17:30 |
| 18:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 18:00 |
| 18:30                   |                                  | 18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]        | 18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]     | 18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]     | 18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]     | 18:30(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]       | 18:30(120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)アクアダンス・深作              |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 19:30 |
| 20:00                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 20:00 |
| 20:30                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 20:30 |
| 21:00                   |                                  |                                     |                                  | 21:00(30分)スキндаイビングフリーコース・阿部     |                                  |                                    |                                    | 21:00 |
| 21:30                   |                                  |                                     |                                  |                                  |                                  |                                    |                                    | 21:30 |