

アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2024年05月 -

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

4日(土)、6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> -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・児童 [スクール] | 09:00 |
| 09:30 | | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | | | | | | 10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 10:00 |
| 10:15 | 10:15(30分)アクアアタック・久保 | 10:15(45分)アクアピクス・久保 | 10:15(30分)アクアサーキット・久保 | 10:15(30分)アクアピクス・久保 | | | | 10:30 |
| 10:30 | | | | | | | | 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(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 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール] | | 13:00(60分)成人スイミングスクール(上級)[スクール] | 13:00(60分)腰痛改善スイミングスクール[スクール] | | 13:00(60分)成人スイミングスクール(上級)[スクール] | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:15 | | | | | | 14:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 14:15(120分)ダイビングスクール[スクール] | 14:30 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:15 | 15:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 15:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 15:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 15:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | | | | 15:30 |
| 15:30 | | | | | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 15:30(60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(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童 [スクール] | 16:30(150分)キッズスイミングスクール(選手育成)[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/幼児・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(60分)キッズスイミングスクール/幼児・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(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(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(75分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(75分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:40(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール] | | 19:40(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール] | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |