アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。

30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> ープールー

曜日	−ル > ープール− 月	火	水	*	金	±	日	曜日
09:00						ングスクール/幼児・児童	09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	09:00
				ļ 		[スクール]	[スクール]	
09:30								09:30
10:00			l 	 	<u> </u>	10:00(60分)キッズスイミ	10:00(60分)キッズスイミ	10:00
10.00	10:15(30分)アクアアタック	10:15(45分)アクアビクス・	10:15(30分)アクアサーキ	10:15(30分)アクアビクス・		ングスクール/幼児・児童 [スクール]	ングスクール/幼児·児童 [スクール]	10.00
10:30	•久保	久保	ット・久保	久保				10:30
11:00				 		11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	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					 	[スクール]	[スクール]	11:30
11.50				l				11.50
12:00				 				12:00
								<u> </u>
12:30								12:30
40.00	10.00(00/1) # 1.7 /21		12.00(00八) 世 1.7 (22)	10.00/00八)		12.00(co/\) cf 7.75\.		10.00
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)成入入イミン 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
				ļ		ングスクール/幼児・児童	14:15(120分)ダイビングス クール[スクール]	
14:30				ļ		[スクール]		14:30
15:00				 	l 			15:00
10.00	15:15(60分)キッズスイミ	15:15(60分)キッズスイミ	15:15(60分)キッズスイミ	15:15(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	l			10.00
15:30	ングスグール/幼児・児里 [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]	ングスグール/幼児・児里 [スクール]	[スクール]	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童		15:30
					[スクール]	15:30(60 分)キッススイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]		
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(150分)キッズスイミ		16:30
10.00	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	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]	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	ングスクール(選手育成) [スクール]		10.00
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]	【ングスクール/幼児・児童	【ングスクール/幼児・児童	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			17:30
18:00	[ヘソール]	[スクール]	[スクール]	レスクール」	[スクール]			18:00
10.00				1				10.00
18:30	18:30(60分)キッズスイミ	18:30(75分)キッズスイミングスクール (選手会成)	18:30(90分)	18:30(75分)キッズスイミ	18:30(60分)キッズスイミングスクール (選手奈成)			18:30
	ングスクール(選手育成) [スクール]	ングスクール(選手育成) [スクール]	キッズスイミ ングスクー ル (選手育	ングスクール(選手育成) [スクール]	ングスクール(選手育成) [スクール]			
19:00			ル(医子目 成)[スクー ル]]				19:00
10.00			19:40(60 分)成					10.00
19:30			19:40(00 ガ) 成 人スイミングス クール(初中級) [スクール]					19:30
20:00	20:00(60分)成人スイミン	 	D() ///	 		L		20:00
	グスクール(初中級)[スク ール]			†				
20:30								20:30
						-		
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日