

# アルパークセントラルフィットネスクラブ - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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
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	
10:30	10:15(30分)アクアアタック ・久保	10:15(45分)アクアビクス・ 久保	10:15(30分)アクアサーク ット・久保	10:15(30分)アクアビクス・ 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[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
14:30						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
15:00								15:00
15:30	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(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]			19:30
20:00	20:00(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール]							20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日