

# セントラルフィットネスクラブ東根 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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
10:00		10:00(90分)フィンフリーコース・愛田		10:00(90分)フィンフリーコース・一		10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]	10:00
10:15(30分)アクアウォーク・渡邊		10:15(45分)アクアピタス・成田		10:15(30分)アクアピタス・成田	10:15(30分)アクアサーキット・三宅			10:30
10:30					10:55(30分)クロール・三宅			10:30
10:50(30分)初級水泳・渡邊								11:00
11:00						11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]	11:00
11:25(30分)中級水泳・渡邊								11:30
11:30								11:30
11:10(30分)プールサイドヨガHOT・成田				11:10(30分)初級・中級水泳・阿部				11:00
12:00		12:10(30分)スイムトレーニング・阿部	12:10(30分)*初級・中級水泳・三宅		11:50(40分)フィンスイム・三宅			12:00
12:30				12:30(30分)フィンスイム・三宅		12:20(30分)アクアウォーク・渡邊	12:30(30分)クロール・齊藤	12:30
13:00		12:50(30分)スイムトレーニング・三宅						13:00
13:30				13:10(50分)フィンフリーコース・一		13:00(40分)フィンスイム・武田		13:30
14:00								14:00
14:20(30分)上級水泳・武田	14:20(30分)スキндаイビング・武田			14:20(30分)初級水泳・武田	14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[スクール]	14:20(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]	14:00(60分)ハッピーファミリーアワー・一	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[スクール]	15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[スクール]	15:20(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童・一[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			16:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)・一[スクール]	16:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)・一[スクール]	16:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・一[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	17:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			17:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)・一[スクール]	17:20(60分)キッズスイミングスクール(児童)・一[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:20(130分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:20(130分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:20(130分)キッズスイミングスクール(選手育成)・一[スクール]	18:30(130分)キッズスイミングスクール(選手育成)・一[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30	20:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・高橋	20:40(30分)スイムトレーニング・阿部		20:30(30分)アクアダンス・柴田	20:40(30分)AQA jam・愛田	20:40(50分)フィンフリーコース・一		20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日