

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 |
|       | 10:20(30分)アクアウォーク・三宅   | 10:20(45分)アクアピクス・成田    |   | 10:20(45分)アクアピクス・成田    | 10:20(30分)アクアサーキット・三宅 |                      |                   |       |
| 10:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 10:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 11:00 | 11:10(30分)*初級・中級水泳・阿部  |                        |   |                        | 11:10(30分)クロール・阿部     |                      |                   | 11:00 |
|       |                        | 11:20(30分)*初級・中級水泳・三宅  |   | 11:20(30分)*初級・中級水泳・阿部  |                       |                      |                   |       |
| 11:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 11:30 |
|       | 11:50(40分)スイムトレーニング・阿部 |                        |   |                        | 11:50(30分)フィンスイム・三宅   |                      |                   |       |
| 12:00 |                        | 12:00(40分)スイムトレーニング・三浦 |   | 12:00(40分)スイムトレーニング・三宅 |                       |                      |                   | 12:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       | 12:20(30分)アクアウォーク・糸賀 |                   |       |
| 12:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      | 12:30(30分)クロール・齊藤 | 12:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 13:00 |                        | 13:00(60分)フィンフリーコース・三浦 |   | 13:00(60分)フィンフリーコース・一  |                       | 13:10(40分)フィンスイム・武田  |                   | 13:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 13:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 13:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 14:00 | 14:10(30分)フィンスイム・武田    | 14:10(30分)スキndaイビング・武田 |   | 14:10(30分)上級水泳・武田      |                       |                      |                   | 14:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 14:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 14:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 15:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 15:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 15:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 15:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 16:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 16:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 16:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 16:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 17:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 17:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 17:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 17:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 18:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 18:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 18:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 18:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 19:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 19:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 19:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 19:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 20:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 20:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 20:30 |                        | 20:40(30分)スイムトレーニング・糸賀 |   |                        | 20:40(30分)アクアウォーク・糸賀  |                      |                   | 20:30 |
|       | 20:50(30分)アクアピクス・三浦    |                        |   | 20:50(30分)アクアダンス・柴田    |                       |                      |                   |       |
| 21:00 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 21:00 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 21:30 |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   | 21:30 |
|       |                        |                        |   |                        |                       |                      |                   |       |
| 曜 日   | 月                      | 火                      | 水 | 木                      | 金                     | 土                    | 日                 | 曜 日   |