

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年04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
10:30	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
11:00	11:10(30分)初級クロール・阿部			11:20(30分)中級水泳・阿部	11:10(30分)初級平泳ぎ・阿部			11:00
11:30								11:30
12:00	11:50(40分)スイムトレーニング・阿部	12:00(40分)フィンスイム・三宅		12:00(40分)フィンスイム・三宅	11:50(40分)スイムトレーニング・三宅			12:00
12:30						12:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・三浦	12:30(30分)初級背泳ぎ・阿部	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)スキンダイビング・武田		14:10(30分)スイムトレーニング・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								20:30
21:00	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
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日