

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。  
29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 > -メインプール-

| 曜日    | 月                                 | 火                                  | 水                                         | 木                                | 金                                        | 土                                  | 日                                         | 曜日    |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 09:00 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 09:00 |
|       | 09:15(5分)みんなで体操                   | 09:15(5分)みんなで体操                    | 09:15(5分)みんなで体操                           |                                  | 09:15(5分)みんなで体操                          |                                    |                                           |       |
| 09:30 | 09:30(30分)アクアウォーク&トレーニング・森川       |                                    | 09:30(30分)水泳入門・恩田                         |                                  | 09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・恩田                 | 09:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                           | 09:30 |
| 10:00 |                                   | 10:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]  |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 10:00 |
| 10:30 |                                   | 10:30(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]  |                                           |                                  |                                          | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                           | 10:30 |
| 11:00 | 11:10(30分)アクアダンス・上條               | 11:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]  |                                           |                                  | 11:10(30分)アクアピクス・関                       |                                    |                                           | 11:00 |
| 11:30 |                                   | 11:35(30分)X-FIT AQ UA・巻嶋[定員]       | 11:15(45分)成人スイミングスクール(平泳ぎ・バタフライ)・恩田[スクール] |                                  |                                          | 11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   |                                           | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(30分)初級水泳・上條                 | 12:10(45分)アクアサーキット・巻嶋              |                                           |                                  | 12:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]        |                                    | 12:00(45分)成人スイミングスクール(平泳ぎ・バタフライ)・堀切[スクール] | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]     |                                    | 12:20(30分)X-FIT AQ UA・恩田[定員]              |                                  | 12:30(30分)初級水泳・福島                        | 12:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                           | 12:30 |
| 13:00 | 13:10(30分)フィンフリーコース               | 13:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・河崎[スクール] | 12:55(45分)アクアピクス・松崎                       |                                  | 13:05(45分)成人スイミングスクール(クロール・背泳ぎ)・恩田[スクール] |                                    |                                           | 13:00 |
| 13:30 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          | 13:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 13:30(30分)アクアダンス・森川                       | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(45分)初級スイムトレーニング・河崎          |                                    | 13:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]         |                                  |                                          |                                    |                                           | 14:00 |
| 14:30 |                                   | 14:25(30分)スキンダイビング・笠倉              | 14:20(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]         |                                  | 14:00(60分)中級スイムトレーニング・河崎                 |                                    | 14:20(60分)中級スイムトレーニング・中村                  | 14:30 |
| 15:00 | 14:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約] |                                    | 14:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]         |                                  |                                          | 15:00(60分)長距離スイミング・河崎              |                                           | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]  | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]          | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]         |                                    |                                           | 15:30 |
| 16:00 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          | 16:20(30分)アクアピクス・松崎                |                                           | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]  | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]          | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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(児童)[スクール]  | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]          | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]         | 17:15(45分)成人スイミングスクール(初級)・河崎[スクール] |                                           | 17:30 |
| 18:00 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(60分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール][予約] | 18:30(60分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]  | 18:30(60分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]         | 18:30(60分)スポーツ子供個人塾[スクール][予約]    | 18:30(60分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール][予約]        | 18:30(60分)パーソナルスイムレッスン[セッション][定員]  |                                           | 18:30 |
| 19:00 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 19:00 |
| 19:30 |                                   | 19:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・小堀           |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 19:30 |
| 20:00 |                                   | 20:15(30分)初級クロール・小堀                |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 20:00 |
| 20:30 |                                   |                                    | 20:30(30分)アクアダンス・河崎                       |                                  |                                          |                                    |                                           | 20:30 |
| 21:00 |                                   |                                    | 21:10(20分)初級バタフライ・河崎                      |                                  |                                          |                                    |                                           | 21:00 |
| 21:30 |                                   |                                    |                                           |                                  |                                          |                                    |                                           | 21:30 |
| 曜日    | 月                                 | 火                                  | 水                                         | 木                                | 金                                        | 土                                  | 日                                         | 曜日    |