

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
13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 > -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)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
	09:50(30分)アクアウォーク・松崎					10:10(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]			
10:00									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]			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 AQUA・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(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 AQUA・恩田[定員]		12:20(30分)中級水泳・恩田	12:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		12:30
			12:55(45分)アクアピクス・松崎						
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]			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				13:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]			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)アクアピクス・平塚	13:30
	14:00(45分)初級スイムトレーニング・河崎		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)長距離スイミング・中村	14:00	
14:30				14:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]					14:30
15:00							15:00(60分)中級スイムトレーニング・堀切		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(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]	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・河崎								19:30
20:00									20:00
20:30			20:15(30分)クロール・河崎		20:30(30分)アクアダンス・河崎				20:30
				21:10(20分)背泳ぎ・河崎					
21:00									21:00
21:30									21:30
曜日	月		火	水	木	金	土	日	曜日