## セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

3日(月)、24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 > ーメインプールー

曜日	ール > ーメインフ 月	火	水	木	金	±	日	曜日
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	 		09:00
09:30			09:30(30分)水泳入門・恩		09:30(30分)アクアウォー	09:30(60分)キッズスイミ		09:30
	09:50(30分)アクアウォー ク・松崎		· 田 		. ク&ジョグ・恩田	ングスクール(児童)[スク ール]		-
10:00	) - 177 mb]				10:10(30分)パーソナルス イムレッスン[セッション]	1		10:00
			10.00/00/\\\^\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			10.00/00 (1) + = 7 7		
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・	11:00(30分)パーソナルスイムレッ スン[セッション][予約]						11:00
	上條		11:15(45分)成人スイミン グスクール(平泳ぎ・バタ		. 関			
11:30		11:35(30分)X一FIT AQ UA·卷嶋[定員]	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		11:30
12:00	12·00(30分)初級水泳・F	12:10(45分)アクアサーキ				一ル]	12:00(45分)成人スイミン	12:00
12:00	條	ット・巻嶋	12:20(30分)X一FIT AQ	 	12:20(30分)中級水泳・恩		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		UA·恩田[定員]	l	. 田	12:30(60分)キッズスイミ		12:30
	イムレッスン[セッション]		12:55(45分)アクアビクス・ 松崎			ングスクール(児童)[スク ール]		
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			13:05(45分)成人スイミン グスクール (クロール・背			13:00
13:30		[スクール]			泳ぎ)・恩田[スクール]	13:30(60分)キッズスイミ	13:30(30分)アクアビクス・	13:30
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]			ングスクール(児童)[スク ール]	平塚	13.30
14:00	14:00(45分)初級スイムト レーニング・河崎		人ノ「セッション」「アキリ」		14:00(60分)中級スイムト レーニング・河崎			14:00
	レー <b>ニ</b> ング <sup>-</sup> 州 岡	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]		- D — — D У - M J M J		14:20(60分)長距離スイミ ング・中村	1
14:30			14.50/2042\x\$-\x\+\\\\7 \Z\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\					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]			15:00(60分)中級スイムト		15:00
10.00					<del> </del>	レーニング・堀切		10.00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	1		15:30
	ール]	ール]	ール]	ール]	ール]			
16:00						16:20(30分)アクアビクス・	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	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:20(30分) アクテピクス・ 松崎		16:30
.0.00	ングスクール(児童)[スク ール]	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]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]		<b>L</b>	
17:00								17:00
						17:15(45分)成人スイミン グスクール(初級) 河崎		
17:30	17:30(60分)キッススイミ  ングスクール(児童)[スク  ル]	17:30(60分)キッススイミ  ングスクール(児童)[スク 	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)キッススイミ  ングスクール(児童)[スク  -ル]	11/:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク ール]	[スクール]		17:30
18:00	701	723	723	723	,21		L	18:00
						18:15(30分)フィンフリーコ ース		
18:30	18:30(60分)スポ 18:30(60分)パー ーツ子 供個人 ソナルスイムレ 塾 (水 注) [スク ッスン[セッシュ		18:30(60分)パー ソナルスイムレ - ツ子 供 個 人 ッスン[セッショ シ][予約] 塾[スクール][予 約]		18:30(60分)スポ ーツ子供個人 ソナルスイムレ 塾(水泳)[スク ール][予約] ン][定員]			18:30
10.00	塾(水泳)[スクッスン[セッショ ール][予約] ン][予約]		シ][予約]	 	塾(水泳)[スクッスン[セッショ ール][予約] ン][定員]			10.00
19:00		 		 		 		19:00
19:30	<u> </u>	19:30(30分)アクアウォー	<u> </u>	<b>I</b>		<b>I</b>		19:30
		ク&ジョグ・河崎						
20:00								20:00
00.00		20:15(30分)クロール・河 崎			ļ 			00.00
20:30			20:30(30分)アクアダンス・ 河崎		<del> </del>			20:30
21:00		<del> </del>	21:10(20分)背泳ぎ・河崎		<del> </del>	<del> </del>		21:00
				<b></b>	<u> </u>			
21:30								21:30
100 C		al a	-4	+				19 0
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日