

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12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
09:30		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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		09:30
10:00	09:50(30分)アクアウォーク・松崎		09:30(30分)水泳入門・恩田		10:10(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]			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・閑			11:00
11:30		11:35(30分)X-FIT AQ UA・巻崎[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)アクアサーフィット・巻崎	12:20(30分)X-FIT AQ UA・恩田[定員]	12:20(30分)クロール・西田		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]				12:30(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]		13:05(45分)成人スイミングスクール(クロール・背泳ぎ)・西田[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	14:00(45分)初級スイムトレーニング・西田	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)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						16:00(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						17:15(45分)成人スイミングスクール(初級)・河崎[スクール]		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]			17:30
18:00						18:15(30分)フィンフリーコース		18:00
18:30	18:30(60分)スポーツ子供個人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)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
19:00								19:00
19:30		19:30(30分)アクアウォーカ&ヨガ・河崎						19:30
20:00			20:15(30分)クロール・河崎					20:00
20:30			20:30(30分)アクアダンス・河崎					20:30
21:00				21:10(20分)背泳ぎ・松本				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日