

セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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 > -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)スイムアラカルト・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][予約]			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(60分)成人スイミングスクール(中級)・恩田[スクール]		11:00(30分)アクアピクス・関			11:00
11:30		11:30(30分)X-FIT AQ UA・巻嶋[定員]				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
			12:15(30分)X-FIT AQ UA・恩田[定員]		12:20(30分)クロール・西田			
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)・堀切[スクール]	13:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]		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			13:30(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				14:00(60分)中級スイムトレーニング・白石			14:00
							14:20(60分)長距離スイミング・松本	
14:30		14:30(30分)スキンダイビング・堀切						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
						16:20(30分)アクアピクス・松崎		
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)・堀切[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30			18:30(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]		18:30(30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(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]		19:00(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション][予約]			19:00
19:30	19:30(30分)アクアダンス・1・3・5週目 西田	19:30(30分)アクアダンス・2・4週目 恩田	19:30(30分)アクアウォーク&トレーニング・上條					19:30
20:00								20:00
		20:15(30分)初級水泳・堀切	20:20(30分)アクアピクス・松崎					20:30
20:30								
21:00			21:00(30分)平泳ぎ・高島					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日