セントラルフィットネスクラブ新三郷 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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＞ ーメインプールー

曜日	月	火	水	木	金	土	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	09:50(30分)アクアウォーク・松崎		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
10:00					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
10:30			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)アクアビクス・関			11:00
11:30		11:30(30分)X一FIT AQUA・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	12:15(30分)X一FIT AQUA・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)・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)アクアビクス・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		14:20(60分)長距離スイミング・松本	14:00
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						16:20(30分)アクアビクス・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						17:15(45分)成人スイミングスクール(初級)・堀切[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(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 秋田	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
20:30		20:15(30分)初級水泳・堀切	20:20(30分)アクアビクス・松崎					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

作成日:2026/10/12 07:55:59