セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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> ープールー

曜日	−ル > −プール− 月	火	水	木	金	±	B	曜日
08:00								08:00
08:30						08:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	08:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	08:30
09:00								09:00
09:30						09:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	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		10:00(30分)初級水泳·高 木			10:00(30分)アクアウォー ク・梶原			10:00
10:30		10:40(30分)アクアウォー ク&ジョグ・高木		10:30(60分)レディススイミ ングスクール・梶原[スク ール]	10:40(30分)初級水泳·梶原	10:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	10:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	10:30
11:00								11:00
11:30				11:30(30分)スイムブライベートレッ スン・梶原[セッション]			11:50(45分)アクアサーキ	11:30
12:00		12:00(60分)レディススイミ ングスクール・梶原[スク ール]	 1 <u>2:15</u> (30分)アクアフロー・	12:10(45分)アクアサーキット・樋口[定員]		12:00(30分)中級水泳·茅守	ット・中武[定員]	12:00
12:30			梶原		12:30(45分)アクアビクス・ 赤池[定員]	12:45(30分)アクアビクス・	12:45(30分)フィンフリーコ	12:30
13:00		13:00(45分)ワンポイント レッスン・三井	13:00(30分)初級水泳·梶原	13:10(30分)初級水泳·阿部		吉村	<u>ー</u> ス	13:00
13:30			13:40(45分)アクアビクス・ 佐々木[定員]	13:45(30分)スキンダイビ	13:30(30分)フィンスイム・ 梶原	13:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	13:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	13:30
14:00		14:15(30分)AQUA SPL		ング・阿部	14:10(30分)中級水泳·梶原			14:00
14:30		ASH·中武[定員]	14:35(30分)フィンフリーコ ース			14:30(60 分) 成 人スイミングス クール[スクール フール (児童) [スクール]	14:30(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) 「スクール」 アミリーアワ	14:30
15:00							_	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(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	1530(30分)スポーツ子 供信人塾(水泳)[スクール]	15:30
16:00								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(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(60分)スイミングセッ ション・奥山[セッション] [予約]	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(120分)競技水泳(選手コース)[スクール]		17:30
18:00			_	_	_			18:00
18:30	18:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	18:30(60分)キッ 18:30(120分 ズスイミングス クール (児童) [スクール] 選手コース)[スクール]	18:30(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) [スクール] 選手コース)[スクール]	18:30(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) [スクール] 選手コース)[スクール]	18:30(60分)キッ ズスイミングス クール (児童) [スクール] 選手コース)[スクール]			18:30
19:00		7,500 763	7,500 763	7,500 763	7000 701			19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30		20:30(60分)スイムトレー ニング・三井	20:30(30分)初級水泳·阿部	20:30(30分)中級水泳·阿部	20:30(60分)スイムトレー ニング・三井			20:30
21:00			21:15(60分)フィンフリーコ ース	21:15(60分)フィンフリーコ ース				21:00
21:30				, î				21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日