

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。  
3日(土)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 > - プール -

| 曜日    | 月                                | 火                                | 水                                | 木                                 | 金                                | 土                                | 日                                  | 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)スイムプライベートレッスン・梶原[セッション] |                                  |                                  |                                    | 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] |                                  | 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                | 11:50(45分)アクアサーキット・中武[定員]          | 12:00 |
| 12:30 |                                  |                                  | 12:15(30分)アクアフロー・梶原              |                                   | 12:30(45分)アクアビクス・赤池[定員]          |                                  |                                    | 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                 |                                  | 12:45(30分)アクアビクス・吉村              | 12:45(30分)フィンフリーコース                | 13:00 |
| 13:30 |                                  |                                  | 13:40(45分)アクアビクス・佐々木[定員]         |                                   | 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 |                                  |                                  |                                  | 13:45(30分)スキンダイビング・阿部             | 14:10(30分)中級水泳・梶原                |                                  |                                    | 14:00 |
| 14:30 |                                  | 14:15(30分)AQUA SPLASH・中武[定員]     |                                  |                                   |                                  | 14:30(60分)成人スイミングスクール[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]   | 14:30 |
| 15:00 |                                  |                                  | 14:35(30分)フィンフリーコース              |                                   |                                  | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 14:30(90分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 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] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 18:30(120分)競技術水泳(選手コース)[スクール]    | 18:30(120分)競技術水泳(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] | 18:30(120分)競技術水泳(選手コース)[スクール]    |                                    | 18:30 |
| 19:00 |                                  |                                  |                                  |                                   |                                  |                                  |                                    | 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 |                                  |                                  |                                  |                                   |                                  |                                  |                                    | 21:00 |
| 21:30 |                                  |                                  | 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               |                                  |                                  |                                    | 21:30 |
| 22:00 |                                  |                                  |                                  |                                   |                                  |                                  |                                    | 22:00 |
| 22:30 |                                  |                                  |                                  |                                   |                                  |                                  |                                    | 22:30 |
| 曜日    | 月                                | 火                                | 水                                | 木                                 | 金                                | 土                                | 日                                  | 曜日    |