

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
13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 > - プール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00			休館日		09:00(120分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		09:00
09:30							09:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	09:30
10:00				10:00(15分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・スタフ		10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		10:00
10:30	10:30(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・佐藤	10:20(40分)初級水泳・中塚		10:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・野崎			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)上級水泳・大西		11:00
11:30	11:20(40分)ベブースイミングスクール[スクール]	11:40(30分)アクアビクス・佐藤		11:20(40分)ベブースイミングスクール[スクール]	11:15(30分)アクアビクス・尾芝		11:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	11:30
12:00				12:00(30分)中級水泳・尾芝		12:10(30分)AQUA SPL ASH・愛田		12:00
12:30	12:20(50分)目指せマスターズ・中塚	12:20(30分)スキンダイビング・大西		12:20(30分)スイムトレーニング・中塚				12:30
13:00		13:00(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]		12:45(30分)上級水泳・中塚		12:50(30分)フィンフリーコース		13:00
13:30	13:20(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(初中級)[スクール]			13:00(120分)ハッピーファミリーアワー・東海林	13:30
14:00	14:00(30分)腰痛改善スイミングスクール・クラブスタッフ[スクール]			14:00(30分)腰痛改善スイミングスクール・クラブスタッフ[スクール]	14:10(30分)フィンフリーコース			14:00
14:30	14:40(30分)水泳入門・大西	14:20(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/幼児・児童[スクール]		14:30
15:00							15:00(30分)初級水泳・尾芝	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(児童)[スクール]		15:30
16:00							16:10(30分)目指せマスターズ・大西	16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[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]	17:40(30分)フィンフリーコース		17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30				19:40(30分)AQUA SPL ASH・愛田				19:30
20:00	19:50(30分)アクアダンス・野崎	19:50(30分)アクアサーキット・尾芝			20:00(60分)目指せマスターズ・工藤			20:00
20:30	20:30(30分)初級水泳・野崎	20:30(30分)フィンフリーコース		20:20(30分)フィンフリーコース				20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日