

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)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    |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|-----|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 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(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(30分)アクアウォーク・愛田               |     | 10:20(15分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・スタッフ       | 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 |                                       | 11:00(30分)初級水泳・中塚                  |     |                                       |                                    | 11:00(15分)*クラブ限定/みんなでストレッチ・スタッフ    |                                    | 11:00 |
| 11:30 | 11:20(40分)ベビ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)ベビ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・大西             |                                    |                                    | 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    |