

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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 > - プール -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00							08:45(60分)成人スイミングスクール(マスターズ)・前田[スクール][予約]	09:00
09:30			09:30(30分)パーソナルスイムレッスン・力武(順)[セッション][予約]					09:30
10:00					10:00(30分)パーソナルスイムレッスン・根本[セッション][予約]		10:05(65分)パーソナルスイムレッスン・高橋[セッション][予約]	10:00
10:30		10:30(30分)アクアウォーク・久保田	10:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・力武(順)[スクール][定員]	10:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・高橋[スクール][定員]	10:30(30分)水泳入門・根本			10:30
11:00					11:10(60分)成人スイミングスクール(入門)・根本[スクール]	11:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・根本[スクール][定員]		11:00
11:30		11:15(45分)腰痛改善スイミングスクール・鶴岡[スクール][定員]					11:20(30分)初級背泳ぎ・高橋	11:30
12:00			11:50(15分)アクアウォーク・力武(順)	11:50(30分)初級平泳ぎ・前田				12:00
12:30		12:05(60分)成人スイミングスクール(初級)・根本[スクール][定員]	12:05(30分)アクアピクス・力武(順)			12:10(30分)初級クロール・根本	12:00(30分)*クラブ限定/AQUAZUMBA(R)・本房	12:00
13:00			12:50(30分)初級バタフライ・力武(順)	12:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・高橋[スクール][定員]	12:30(45分)アクアピクス・青山		12:40(60分)成人スイミングスクール(中級)・前田[スクール]	12:30
13:30		13:10(60分)成人スイミングスクール(中級)・根本[スクール][定員]						13:00
13:30			13:40(60分)成人スイミングスクール(中級)・青山[スクール][定員]	13:40(30分)アクアダンス・鶴岡	13:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・青山[スクール][定員]	13:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・根本[スクール][定員]		13:30
14:00							13:50(60分)マスターズ練習会・前田	14:00
14:30		14:20(30分)中級平泳ぎ・前田		14:20(30分)中級背泳ぎ・根本				14:30
15:00			14:50(30分)フィンスイム・青山[予約]		14:45(45分)初級スイムトレーニング・青山	14:40(30分)アクアダンス・根本		15:00
15:30				15:00(30分)フィンスイム・前田[予約]			15:00(30分)初級バタフライ・前田	15:30
16:00		15:45(60分)成人スイミングスクール(初級)・根本[スクール][定員]	15:40(60分)成人スイミングスクール(上級)・青山[スクール][定員]		15:40(60分)成人スイミングスクール(上級)・前田[スクール][定員]			16:00
16:30								16:30
17:00			16:50(30分)パーソナルスイムレッスン・青山[セッション]					17:00
17:30		17:00(30分)パーソナルスイムレッスン・中山[セッション]						17:30
18:00					18:00(30分)スイムプライベートレッスン・前田[セッション][予約]			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		19:20(30分)中級背泳ぎ・前田	19:20(60分)成人スイミングスクール(初級)・前田[スクール][定員]	19:20(60分)成人スイミングスクール(中級)・力武(順)[スクール][定員]	19:20(30分)初級バタフライ・前田			19:30
20:00								20:00
20:30		20:15(45分)アクアダンス・根本			20:10(45分)スイムトレーニング・此見			20:30
21:00			20:30(30分)初級クロール・根本	20:30(45分)フィンスイム・力武(順)[予約]				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日