

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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・柳[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		10:20(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・柳			10:30
11:00		11:00(60分)成人スイミングスクール(入門)・柳[スクール][定員]			11:10(60分)成人スイミングスクール(入門)・柳[スクール]	11:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・柳[スクール][定員]	11:20(30分)初級クロール・高橋	11:00
11:30								11:30
12:00		11:50(15分)アクアウォーク・力武(順)	11:50(30分)初級背泳ぎ・柳			12:10(30分)初級平泳ぎ・柳	12:00(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・本房	12:00
12:30		12:05(60分)成人スイミングスクール(初級)・柳[スクール][定員]	12:05(30分)アクアビクス・力武(順)		12:35(45分)アクアビクス・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
13:00			12:50(30分)初級クロール・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]				13:00
13:30		13:05(60分)成人スイミングスクール(中級)・五十嵐[スクール][定員]						13:30
14:00			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)・柳[スクール][定員]		14:00
14:30		14:20(30分)中級背泳ぎ・前田		14:20(30分)中級バタフライ・前田			14:00(45分)スイムトレーニング・前田	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	14:50(30分)アクアビクス・柳		15:00
15:30		15:10(30分)X-FIT AQUA・柳		15:00(30分)フィンスイム・柳[予約]			15:00(30分)初級クロール・前田	15:30
16:00			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]	15:50(60分)成人スイミングスクール・高橋[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								17:30
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)中級バタフライ・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)初級クロール・前田			19:30
20:00								20:00
20:30		20:20(45分)スイムトレーニング・此見	20:30(30分)初級平泳ぎ・志治	20:30(45分)フィンスイム・力武(順)[予約]	20:15(30分)アクアビクス・羽田			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日