

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。
23日(火)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
09:00							08:45(60分)成人スイミングスクール(マスターズ)・山田[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・カ武[セッション][予約]					09:30
10:00							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)アクアオーグ・久保田	10:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・カ武[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・高井				10:30
11:00	11:00(60分)成人スイミングスクール(入門)・五十嵐[スクール][定員]			11:10(60分)成人スイミングスクール(入門)・高井[スクール]	11:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・山田[スクール][定員]		11:20(30分)初級平泳ぎ・高橋	11:00
11:30								11:30
	11:50(15分)アクアオーグ・カ武		11:50(30分)初級クロール・山田					
12:00	12:05(60分)成人スイミングスクール(初級)・五十嵐[スクール][定員]	12:05(30分)アクアビクス・カ武				12:10(30分)初級バタフライ・山田	12:00(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・本房	12:00
12:30			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]	12:35(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)・山田[スクール]	12:30
13:00	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]	12:50(30分)初級背泳ぎ・カ武						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)・山田[スクール][定員]		13:30
14:00							14:00(45分)スイムトレーニング・山田	14:00
14:30	14:20(30分)中級クロール・2・4週志治	14:20(30分)中級クロール・カ武		14:20(30分)中級平泳ぎ・山田				14:30
15:00	15:10(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・本房	14:50(30分)フィンスイム・青山[予約]		15:00(30分)フィンスイム・山田[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・青山	15:00(30分)初級背泳ぎ・志治	15:00
15:30		15:30(30分)パーソナルスイムレッスン・青山[セッション]		15:40(60分)成人スイミングスクール(上級)・山田[スクール][定員]				15:30
16:00	15:45(60分)成人スイミングスクール(初級)・高井[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]					16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					18:00(30分)パーソナルスイムレッスン・山田[セッション]			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:20(30分)中級平泳ぎ・此見	19:20(60分)成人スイミングスクール(初級)・山田[スクール][定員]	19:20(60分)成人スイミングスクール(中級)・カ武[スクール][定員]	19:20(30分)初級背泳ぎ・山田				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)初級バタフライ・志治	20:30(45分)フィンスイム・カ武[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