

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)、31日(水)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)・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		10:20(30分)アクアウォーク・久保田			10:00(30分)パーソナルスイムレッスン・柳[セッション]		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(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・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]		11:00
11:30							11:20(30分)初級背泳ぎ・高橋	11:30
12:00		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・カ武			12:10(30分)初級クロール・柳	12:00(30分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・本房	12:00
12:30			12:50(30分)初級バタフライ・カ武	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]						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)・柳[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)中級背泳ぎ・山田		14:20(30分)中級背泳ぎ・山田				14:30
15:00		15:10(30分)X-FIT AQUA・柳	14:50(30分)フィンスイム・青山[予約]	15:00(30分)フィンスイム・柳[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(30分)初級バタフライ・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]		15:30(15分)フィンフリーコース・山田	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]		15:45(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)中級背泳ぎ・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)・カ武順[スクール][定員]	19:20(30分)初級バタフライ・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)初級クロール・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