

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・力武[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)・力武[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] | 11:20(30分)初級背泳ぎ・高橋 | | 11:00 |
| 11:30 | | 11:50(15分)アクアウォーク・力武 | 11:50(30分)初級平泳ぎ・柳 | | 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 | | 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・力武 | | 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] | 12:00 |
| 12:30 | 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] | 12:50(30分)初級バタフライ・力武 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | 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] | | | 13:00 |
| 13:30 | 14:20(30分)中級平泳ぎ・山田 | | 14:20(30分)中級背泳ぎ・山田 | | | | 14:00(45分)スイムトレーニング・山田 | 13:30 |
| 14:00 | | 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(30分)初級バタフライ・志治 | 14:00 |
| 14:30 | 15:10(30分)X-FIT AQUA・柳 | 15:00(30分)フィンスイム・柳[予約] | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 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] | 15:30(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)フィンリリースコース・一 二 | 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 |
| 15:30 | | 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 |
| 16:00 | | | | | | | | 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)・力武(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・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