

ニッセイセントラルフィットネスクラブ - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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・力武[セッション][予約]						09:30
10:00	10:20(30分)アクアオーケ・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				11:10(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		11:50(15分)アクアオーケ・力武	11:50(30分)初級バタフライ・柳		12:10(30分)初級背泳ぎ・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)アクアピクス・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)アクアピクス・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			12:50(30分)初級平泳ぎ・力武					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]		13:40(60分)成人スイミングスクール(中級)・青山[スクール][定員]	13:30(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)中級バタフライ・山田	14:20(30分)中級クロール・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)アクアピクス・柳	15:00(30分)初級平泳ぎ・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		15:30(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)フィンフリーストロー	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]				15:00
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]					15:30
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)中級クロール・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[スクール][定員]	19:20(30分)中級平泳ぎ・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)初級背泳ぎ・志治	20:30(45分)フィンスイム・力武[予約]	20:15(30分)アクアピクス・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