ニッセイセントラルフィットネスクラブ － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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＞ ーープールー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00	休館日							08:00
08:30							08:45(60分)成人スイミングスクール（上級）・山田[スクール][予約]	08:30
09:00								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			10:40(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（初中級）・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（初級）・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)初級バタフライ・高橋	11:00
11:30		11:55(60分)成人スイミングスクール（初中級）・柳[スクール][定員]		11:50(30分)初級背泳ぎ・柳				11:30
12:00			12:00(45分)アクアビクス・力武			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				12:30(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		13:00(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(30分)初級クロール・力武					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）・柳[スクール][定員]		13:30
14:00		14:20(30分)中級平泳ぎ・山田		14:20(30分)中級バタフライ・山田			14:00(45分)スイムトレーニング・山田	14:00
14:30			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		14:30
15:00		15:10(30分)X一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・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・一	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）・山田[スクール][定員]		15:45(60分)成人スイミングスクール（上級）・高橋[スクール][定員]				16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					18:20(30分)パーソナルスイムレッスン・此見[セッション]			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		19:20(30分)中級バタフライ・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)中級クロール・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)初級平泳ぎ・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

作成日:2026/10/22 13:45:32