

セントラルスポーツ生涯学習プラザ - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)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    |       |
|-------|----------------------------------|------------------------------------|-----|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------|-------|
| 09:00 |                                  |                                    | 休館日 |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 09:00 |       |
| 09:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  | 09:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]      |                                  | 09:30                              |       |       |
| 10:00 |                                  |                                    |     | 10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     |                                    | 10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     |                                       |                                  | 10:00                              |       |       |
| 10:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      |                                  | 10:30                              |       |       |
| 11:00 | 11:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・阿部[定員]     |                                    |     | 11:00(30分)アクアダンス・堆               | 11:00(30分)バタフライ・堆                  | 11:00(30分)水泳入門・堆                 |                                       |                                  |                                    | 11:00 |       |
| 11:30 | 11:30(30分)背泳ぎ・阿部[定員]             |                                    |     | 11:30(30分)クロール・荒川                | 11:30(30分)フィンスイム・堆                 | 11:30(30分)平泳ぎ・堆                  | 11:30(30分)スイムブライベートレッスン・荒川[セッション][予約] |                                  |                                    | 11:30 |       |
| 12:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 12:00 |       |
| 12:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 12:30 |       |
| 13:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 13:00 |       |
| 13:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 13:30 |       |
| 14:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 14:00 |       |
| 14:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 14:30 |       |
| 15:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 15:00 |       |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                    |     | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                       |                                  |                                    |       | 15:30 |
| 16:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 16:00 |       |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                    |     | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                       |                                  |                                    |       | 16:30 |
| 17:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 17:00 |       |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                    |     | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                       |                                  |                                    |       | 17:30 |
| 18:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    | 18:00 |       |
| 18:30 | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |     | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]    | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |       | 18:30 |
| 19:00 |                                  |                                    |     |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                    |       | 19:00 |
| 19:30 |                                  |                                    |     |                                  |                                    | 19:30(30分)ワンポイントレッスン・堆           |                                       |                                  |                                    | 19:30 |       |
| 曜日    | 月                                |                                    | 火   | 水                                |                                    | 木                                | 金                                     | 土                                | 日                                  | 曜日    |       |