

セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
15日(月)、23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 > - プール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00				休館日				10:00
10:30								10:30
11:00	10:50(30分)アクアウォーク・根本				10:50(30分)アクアウォーク・大和田			11:00
11:30	11:30(30分)アクアダンス・根本				11:30(45分)アクアピクス・大和田			11:30
12:00			12:00(30分)アクアダンス・久保			12:10(45分)アクアピクス・笠島		12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30(30分)AQUA SPL ASH・根本						13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00							16:00(45分)アクアピクス・小林	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(20分)アクアウォーク・小林						19:00
19:30		19:25(30分)アクアピクス・小林						19:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日