

# セントラルフィットネスクラブ小手指 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12日(月)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 |                     |                          |                     |   |                       |                     |   | 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)アクアビクス・大和田  |                     |   | 11:30 |
| 12:00 |                     |                          |                     |   |                       | 12:10(45分)アクアビクス・笠島 |   | 12:00 |
| 12:30 |                     |                          | 12:30(30分)アクアダンス・久保 |   |                       |                     |   | 12:30 |
| 13:00 |                     |                          |                     |   |                       |                     |   | 13:00 |
| 13:30 |                     | 13:30(30分)AQUA SPLASH・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)アクアビクス・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)アクアビクス・小林      |                     |   |                       |                     |   | 19:30 |
| 曜日    | 月                   | 火                        | 水                   | 木 | 金                     | 土                   | 日 | 曜日    |

休館日