

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30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								09:00
09:30	09:30(10分)みんなで体操		09:30(10分)みんなで体操					09:30
	09:50(30分)ホッピングアクアサーキット・城和				09:45(30分)アクアウォーク&ジョグ・永山			
10:00								10:00
10:30			10:30(30分)平泳ぎ・城和					10:30
	10:50(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:50(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				
11:00			11:00(30分)背泳ぎ・城和					11:00
11:30								11:30
			11:45(30分)アクアピクス・岩井	11:50(30分)クロール・城和			11:20(180分)ハッピーファミリーアワー	
12:00	12:00(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]				12:05(60分)成人スイミングスクール(初級)[スクール]			12:00
12:30			12:30(30分)バタフライ・加藤	12:30(30分)インストラクターと泳ごう・田崎		12:20(30分)アクアダンス・松本		12:30
13:00								13:00
	13:20(30分)アクアピクス・原		13:10(15分)SASSO(鑑賞)ープール	13:15(30分)アクアピクス・中山			13:00(60分)フィンフリーコース	
13:30			13:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・城和[スクール]		13:30(30分)アクアピクス・加藤	13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00	14:00(60分)フィンフリーコース							14:00
14:30					14:20(30分)中級水泳・加藤			14:30
						14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:40(30分)アクアピクス・庄野	
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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[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(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(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール][予約]	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(選手育成)[スクール]				18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
	19:45(30分)アクアウォーク&ジョグ・永山		19:30(30分)アクアピクス・中山	19:30(30分)アクアピクス・庄野	19:40(60分)フィンフリーコース			
20:00			20:10(30分)平泳ぎ・川村	20:10(30分)バタフライ・奥山		20:00(30分)フィンフリーコース		20:00
20:30	20:30(30分)水泳入門・永山							20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日