

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

29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
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(60分)スキンダイビングフリーコース	10:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・浜林	10:20(30分)アクアダンス・大石	10:00(30分)水泳入門・乾		10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	10:00
10:30				10:40(10分)*クラブ限定/みんなでストレッチ				10:30
11:00		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(30分)スタート&ターン・山口	11:15(45分)アクアピクス・横川		11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		11:00
11:30	11:20(30分)初級背泳ぎ・乾		11:40(30分)初級スイムトレーニング・山口					11:30
12:00	12:05(30分)アクアピクス・平川	12:00(30分)初級クロール・山口	12:20(30分)中級平泳ぎ・推名	12:20(30分)フィンスイム・推名		12:00(30分)スキンダイビングフリーコース	12:10(30分)中級背泳ぎ・推名	12:00
12:30		12:40(30分)水泳入門・須田				12:30(30分)スキンダイビング・須田		12:30
13:00	12:50(50分)スイムトレーニング・須田			13:10(40分)スイムトレーニング・推名			12:50(30分)初級スイムトレーニング・推名	13:00
13:30	13:40(20分)*クラブ限定/みんなでストレッチ	13:20(30分)アクアダンス・小澤	13:20(70分)フィン&パドルフリーコース			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)スキンダイビングフリーコース					14:00(30分)ハッピーファミリーアワー	14:00
14:30						14:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]		14:30
15:00							15:00(120分)スキンダイビングフリーコース	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(幼児)[スクール][予約]	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/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール][予約]	16:30(90分)フィン&パドルフリーコース		16:30
17:00							17:00(75分)フィン&パドルフリーコース	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(児童)[スクール][予約]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(45分)スキンダイビングフリーコース		19:20(30分)中級バタフライ・佐藤				19:00
19:30	19:20(30分)中級背泳ぎ・須田		19:20(30分)初級クロール・安部					19:30
20:00	20:00(30分)スキンダイビング・須田	20:00(30分)中級クロール・佐藤	20:00(30分)AQUA jam・推名	20:00(30分)フィンスイム・佐藤				20:00
20:30								20:30
21:00	20:45(30分)初級スイムトレーニング・須田	20:45(30分)初級平泳ぎ・佐藤	20:45(30分)スタート&ターン・推名	20:50(40分)スキンダイビングフリーコース				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日