

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、22日(金)、29日(金)は休館日です。
11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 > - プールー

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)フィンフリーコース	10:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・小澤	10:20(30分)アクアダンス・推名	10:00(30分)水泳入門・小杉		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(児童)[スクール]	10:00
10:30				10:35(30分)初級背泳ぎ・小杉				10:30
11:00			11:00(30分)初級バタフライ・山口			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)初級平泳ぎ・須田		11:40(30分)初級スイムトレーニング・山口	11:15(45分)アクアビクス・横川				11:30
12:00	12:00(45分)アクアビクス・平川	12:00(30分)水泳入門・山口				12:00(30分)フィンフリーコース	12:10(30分)中級クロール・浜林	12:00
12:30		12:40(30分)初級クロール・山口	12:30(30分)スキンダイビング・須田	12:30(30分)中級背泳ぎ・推名		12:30(30分)スキンダイビング・須田	12:50(30分)初級スイムトレーニング・推名	12:30
13:00	13:00(40分)スイムトレーニング・山口		13:20(70分)フィン & パドルフリーコース	13:20(40分)スイムトレーニング・推名				13:00
13:30		13:30(30分)AQUA SPLASH・須田				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		14:10(50分)フィンフリーコース					14:00(90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
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]	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(60分)フィンフリーコース	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]	16:30(90分)フィン & パドルフリーコース		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(児童)[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:20(30分)アクアダンス・浜林	19:20(30分)初級平泳ぎ・佐藤育	19:20(30分)初級クロール・安部	19:20(30分)フィンスイム・佐藤育				19:30
20:00	20:00(30分)中級平泳ぎ・浜林	20:00(60分)スイムトレーニング・佐藤育	20:00(30分)中級バタフライ・安部	20:00(30分)スキンダイビング・推名				20:00
20:30								20:30
21:00			20:45(40分)スイムトレーニング・浜林	20:50(40分)フィンフリーコース				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日