

# セントラルフィットネスクラブ24東苗穂 - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)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(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		10:00(30分)水泳入門・小澤		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			10:30(30分)アクアダンス・推名	10:35(30分)初級平泳ぎ・小杉				10:30
11:00		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)初級背泳ぎ・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
11:20(30分)初級バタフライ・須田				11:15(45分)アクアピクス・横川				11:30
11:30			11:50(30分)初級スイムトレーニング・山口					12:00
12:00	12:00(45分)アクアピクス・平川	12:00(60分)フィンフリーコース				12:00(30分)フィンフリーコース		12:00
12:30			12:30(30分)スキンダイビング・須田	12:40(30分)中級背泳ぎ・推名		12:30(30分)スキンダイビング・須田		12:30
13:00	13:10(40分)スイムトレーニング・山口	13:10(30分)水泳入門・山口	13:00(60分)フィンフリーコース				12:50(30分)スタート&ターン・推名	13:00
13:30				13:20(40分)スイムトレーニング・推名		13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:30(30分)初級スイムトレーニング・推名	13:30
14:00		13:50(30分)初級クロール・山口					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
19:20(40分)初級バタフライ・佐藤育								19:30
19:30		19:30(50分)スイムトレーニング・佐藤育		19:30(30分)アクアダンス・推名				19:30
20:00	20:00(60分)フィンフリーコース		19:50(30分)中級バタフライ・小杉	20:10(30分)フィンスイム・推名				20:00
20:30			20:30(30分)スイムトレーニング・小杉					20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日