

セントラルフィットネスクラブ 24 蘇我 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)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
07:00								07:00
07:30						07:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]		07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00							08:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:00
09:30							09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:30
10:00		10:00(30分)アクアダンス・土本	10:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・土本	10:00(45分)*クラブ限定/AQUA ZUMBA(R)・栗山	09:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・土本	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00
10:30			10:40(30分)初級水泳・中川		10:30(30分)水泳入門・土本			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(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00(30分)初級水泳・陶久	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00
11:30					11:40(30分)フィンスイム・陶久		11:00(30分)スノーボード・後藤	11:30
12:00		12:00(30分)初級水泳・酒井	12:00(45分)スイムトレーニング・中川	12:00(30分)初級水泳・土本	12:10(15分)フィンフリーコース	12:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		12:00
12:30		12:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・酒井[スクール]		12:30(60分)成人スイミングスクール(中級)・土本[スクール]	12:30(30分)アクアダンス・土本			12:30
13:00								13:00
13:30		13:40(30分)スイムプライベートレッスン・酒井[セッション]		13:40(30分)スイムプライベートレッスン・土本[セッション]		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
14:30						14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		14:30
15:00							15:00(30分)初級水泳・中川	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(45分)スイムトレーニング・中川	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(児童)[スクール]			17:30
18:00								18:00
18:30	18:30(90分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:30(60分)競技水泳(選手コース)[スクール]			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(30分)フィンスイム・中川		20:00(45分)スイムトレーニング・陶久	20:00(30分)初級水泳・嶋田			20:00
20:30		20:30(60分)フィンフリーコース						20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日