セントラルフィットネスクラブ　24　蘇我 - 2026年11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＞ ープールー

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							08:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:30
09:00						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					09:50(30分)アクアウォーク&トレーニング・土本		09:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[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		10:00(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(45分)アクアビクス・川村		10:30(30分)水泳入門・土本		10:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	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]	11:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)[スクール]	11:00
11:30					11:40(30分)フィンスイム・陶久			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		12:40(30分)スイムプライベートレッスン・酒井[セッション]		12:40(30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		13:10(30分)スイムプライベートレッスン・酒井[セッション]						13:00
13:30				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)成人スイミングスクール(中級)・三橋[スクール][予約]	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							15:10(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]	15:45(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					19:50(30分)初級水泳・三橋			19:30
20:00		20:00(60分)フィンフリーコース		20:00(45分)スイムトレーニング・陶久				20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/31 21:24:43