# セントラルスポーツクラブ　24　秋田土崎 - 2026年10月 -

**5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 | | | | | | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・畠山[スクール]<br>09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | | 09:00 |
| 09:30 | | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | | 10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・保坂 | 10:15(30分)AQUA SPLASH・松冨 | 10:15(30分)アクアウォーク&トレーニング・保坂 | 10:15(30分)アクアダンス・武田 | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 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 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:00(30分)水泳入門・保坂 | 11:00(30分)初級平泳ぎ・保坂 | 11:00(30分)バタフライ・畠山 | 11:00(30分)平泳ぎ・武田 | 11:00(45分)ベビースイミングスクール[スクール]<br>11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 11:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 11:00 |
| 11:30 | | 11:45(30分)スイムトレーニング・畠山 | 11:45(30分)クロール・保坂 | 11:45(30分)背泳ぎ・保坂 | 11:45(30分)クロール・保坂 | | | 11:30 |
| 12:00 | | 12:25(30分)フィンフリーコース・保坂 | | | | | 12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | 13:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 13:30(30分)スイムトレーニング・杉山 | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | 14:10(30分)AQUA SPLASH・松冨 | 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 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[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 |
| 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]<br>17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・畠山[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]<br>17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・黒橋[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]<br>17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・黒橋[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]<br>17:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・黒橋[スクール] | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 18:10(60分)フィンフリーコース | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:10(30分)クロール・遠藤 | 20:10(30分)アクアダンス・武田 | 20:10(30分)初級水泳・安田 | 20:10(30分)スイムトレーニング・黒橋 | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | 20:50(30分)中級水泳・武田 | 20:50(30分)クロール・黒橋 | 20:50(30分)バタフライ・杉山 | 20:50(30分)フィンスイム・松冨 | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |

作成日:2026/09/24 12:20:41