

# セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)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
08:00						08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:00
08:30								08:30
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[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(30分)*初級・中級水泳・根岸		09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・坂本		09:30(30分)初級水泳・根岸			09:30
10:00			10:10(45分)アクアピクス・坂本	09:50(30分)スキндаイビング・藤田		10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(120分)自由遊泳	10:00
10:30	10:40(45分)アクアピクス・坂本			10:40(45分)アクアピクス・廣瀬			10:00(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]			10:45(45分)アクアピクス・水谷	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)自由遊泳	11:00
11:30							11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:30
12:00	12:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・岡田[スクール]		12:00(60分)成人スイミングスクール・内堀[スクール]	12:00(30分)中級水泳・内堀		12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	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				12:45(60分)マスターズ同好会・メニュー提供				12:30
13:00	13:05(45分)スイムトレーニング・四家							13:00
13:30			13:15(30分)初級水泳・岡田				13:30(30分)MSP限定/ハイドロウォーク・岡田	13:30
14:00	14:10(45分)アクアサーキット・岡田			14:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・藤田	14:00(45分)スイムトレーニング・藤田	14:00(30分)*初級・中級水泳・内堀	14:15(30分)初級水泳・森田	14:00
14:30		14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:15(45分)アクアピクス・岡田			14:45(45分)アクアピクス・伊藤		14:30
15:00							15:00(30分)スキндаイビング・岡田[予約]	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]	15:40(30分)スキндаイビング・内堀[予約]	15:30(30分)フィンフリーコース	15:30
16:00						16:10(30分)フィンフリーコース	15:30(60分)ダイビング種習会・岡田[セッション][予約]	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(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]				18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30
19:00						19:00(60分)目指せマスターズ・室坂		19:00
19:30			19:30(60分)成人スイミングスクール・内堀[スクール]		19:30(60分)成人スイミングスクール・岡田[スクール]			19:30
20:00								20:00
20:30	20:30(30分)中級水泳・森田			20:30(30分)初級クロール・青木				20:30
21:00	21:00(45分)スイムトレーニング・森田		20:45(60分)目指せマスターズ・亀井	21:00(30分)インストラクターと泳ごう・青木	20:45(30分)アクアダンス・内堀			21:00
21:30								21:30