

# セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
08:30						08:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	08:30(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
09:30		09:15(30分)アクアダンス・兼田			09:15(30分)アクアワーク&ジョグ・歌川	09:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:30(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(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		09:50(30分)初級クロール・旭	10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:00
10:30				10:20(30分)中級背泳ぎ・旭		10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	10:30
11:00	10:50(40分)ベビースイミングスクール[スクール]							11:00
11:30	11:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:20(30分)フィンフリーコース・一			11:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	11:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・名倉[スクール][予約]	11:30
12:00			12:00(30分)アクアワーク&ジョグ・兼田	12:00(60分)成人スイミングスクール・松永[スクール]			12:05(30分)パーソナルスイムレッスン・松永[セッション][予約]	12:00
12:30		12:30(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]	12:35(30分)アクアダンス・二宮		12:30(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]		12:40(30分)スキндаイビング・松尾	12:30
13:00				13:00(30分)パーソナルスイムレッスン・松永[セッション][予約]			13:10(15分)スキндаイビングフリース・一	13:00
13:30			13:20(50分)スイムトレーニング・佐黒				13:25(30分)フィンフリーコース・一	13:30
14:00		14:00(30分)アクアダンス・名倉						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]			14:30(30分)AQUA jam・二宮		14:30(30分)アクアサーキット・富沢		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]	15:50(60分)目指せマスターズ・二宮	15:45(45分)アクアピクス・高木	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		18:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・高木[スクール][予約]	18:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・佐黒[スクール][予約]	18:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・名倉[スクール][予約]	18:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・名倉[スクール][予約]			18:30
19:00								19:00
19:30		19:30(40分)スイムトレーニング・井上	19:40(30分)スイムアラカント・相坂	19:30(60分)スイムトレーニング・松尾	19:30(30分)フィンフリーコース			19:30
20:00								20:00
20:30		20:30(30分)アクアピクス・高木						20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日