

# セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

29日(月)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)利用不可		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							09:30					09:30
10:00					10:00			10:00(20分)利用不可				10:00	10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				10:00
10:30					10:30	10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]				10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:20(40分)アクアピクス・高橋(最大3レーン)	10:30					10:30
11:00		10:45(30分)アクアワーク&ジョグ・小川(最大5レーン)			11:00							11:00	11:00(45分)ベビースイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			11:00
11:30		11:25(30分)アクアダンス・遠藤(最大3レーン)			11:30	11:30(40分)中級平泳ぎ・尾澤(最大5レーン)	11:40(30分)アクアワーク&ジョグ・宮本(最大3レーン)			11:30(40分)中級クロール・遠藤(最大5レーン)		11:30			11:15(40分)アクアピクス・高橋(最大2レーン)		11:30
12:00					12:00							12:00	12:10(50分)上級水泳・武(最大5レーン)				12:00
12:30	12:20(30分)初級クロール・尾澤(最大4レーン)				12:30		12:20(30分)水泳入門・尾澤(最大2レーン)			12:15(30分)アクアワーク&ジョグ・宮本(最大3レーン)		12:30			12:20(30分)初級平泳ぎ・野村(最大2レーン)		12:30
13:00	13:10(40分)フィンスイム・遠藤(最大5レーン)				13:00	13:10(60分)マスターズ練習会・遠藤(最大5レーン)	13:10(30分)初級スキューバダイビング・高橋(最大2レーン)			13:05(30分)AQUA jam・伊勢(最大3レーン)		13:00					13:00
13:30					13:30		13:20(30分)フィンスイム・尾澤(最大5レーン)			13:20(30分)上級スイムトレーニング・渡辺(最大5レーン)	13:15(30分)中級スキューバダイビング・上沼(最大1レーン)	13:30	13:30(30分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			13:30
14:00	14:00(30分)バーフンナルスイムレッスン(航海セッション)[予約]				14:00							14:00			14:00(30分)初級クロール・伊勢(最大3レーン)		14:00
14:30					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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:40(40分)中級スイムトレーニング・伊勢(最大4レーン)		14:30
15:00					15:00							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	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	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
16:00					16:00							16:00				16:00(165分)利用不可	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	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	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							17:00					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	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	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							18:00					18:00
18:30					18:30	18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]		18:30	18:30(120分)競技水泳(選手育成)[スクール]				18:30
19:00	18:50(30分)初級バタフライ・伊勢(最大1レーン)				19:00							19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:30(50分)上級スイムトレーニング・青木(最大4レーン)	20:30(75分)利用不可			20:30		20:30(75分)利用不可	20:40(40分)中級クロール・上沼(最大4レーン)	20:30(75分)利用不可	20:40(40分)中級スイムトレーニング・野村(最大4レーン)	20:30(75分)利用不可	20:30					20:30
21:00					21:00	21:00(30分)初級背泳ぎ・野村(最大3レーン)						21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日