

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21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 >

月				火				水				木				金				土				日			
曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール	
09:00				09:00				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(児童) [スクール]			09:00(60分)利用不可	09:00			
09:30				09:30				09:30				09:30				09:30								09:30			
10:00				10:00				10:00			10:00(100分)利用不可	10:00				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(30分)アクアウォーク&ジョグ・小泉 (最大3レーン)	10:30				10:30				10:30							10:30				
11:00		10:45(30分)アクアウォーク&トレーニング [吉本 (最大3レーン)]		11:00				11:00				11:00	11:00(45分)ベビースイミングスクール [スクール]			11:00	11:00(45分)ベビースイミングスクール [スクール]						11:00				
11:30				11:30	11:30(30分)水泳入門・尾澤 (最大3レーン)			11:30	11:40(30分)アクアビクス・高橋 (最大3レーン)			11:30	11:30(60分)キッズスイミングスクール (幼児) [スクール]			11:30	11:30(60分)キッズスイミングスクール (幼児) [スクール]			11:15(30分)アクアビクス・高橋 (最大2レーン)			11:30				
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00	12:00(30分)初級バタフライ・武藤 (最大4レーン)						12:00				
12:30	12:15(40分)中級バタフライ・上沼 (最大5レーン)			12:30	12:15(30分)初級スイムトレーニング・武藤 (最大5レーン)		12:20(40分)中級スイムトレーニング・武藤 (最大5レーン)	12:30				12:30	12:40(40分)上級水泳・武 (最大5レーン)			12:30	12:40(40分)上級水泳・武 (最大5レーン)			12:40(30分)初級クロール・福井 (最大2レーン)			12:30				
13:00				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)初級スイムトレーニング・志水 (最大2レーン)	13:10(30分)初級背泳ぎ・遠藤 (最大4レーン)	13:00				13:00				13:00							13:00				
13:30	13:15(50分)上級スイムトレーニング・尾澤 (最大5レーン)			13:30				13:30				13:30	13:30(60分)キッズスイミングスクール (選手育成) [スクール]			13:30	13:30(60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	14:10(30分)バレーボールスイムレッスン・斎藤 (セッション5分)			14:00				14:00				14:00				14:00							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	14:30(60分)キッズスイミングスクール (幼児) [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]			14:30	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・野村 (最大4レーン)			14:30				
15:00				15:00				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	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	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				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	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	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				17:00							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	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	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				18:00							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	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)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)競泳水泳 (選手コース) [スクール]						18:30				
19:00	18:50(30分)初級バタフライ・小林 (最大1レーン)			19:00				19:00				19:00				19:00							19:00				
19:30				19:30				19:30				19:30				19:30							19:30				
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00							20:00				
20:30	20:40(40分)上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(75分)利用不可	20:40(40分)中級スイムトレーニング・小林 (最大4レーン)	20:30				20:30			20:30	20:50(30分)中級クロール・上沼 (最大4レーン)							20:30				
21:00				21:00	21:00(30分)初級背泳ぎ・宿谷 (最大3レーン)			21:00				21:00											21:00				
21:30				21:30				21:30				21:30											21:30				
曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール		曜日	25mプール	20mプール	