

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、26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 >

| 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(児童)[スクール] | 09:00(60分)利用不可  |
| 09:30 |                                    |                |                                    |        | 09:30 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 09:30                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 10:00 |                                    |                |                                    |        | 10:00 |                                     |                                  |                                  | 10:00(100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] |                                     |                                  |                 |
| 10:30 |                                    |                |                                    |        | 10:30 | 10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]        |                                  |                                  |                                     |                             |        | 10:30                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 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]     |                                     |                                  |                 |
| 11:30 |                                    |                |                                    |        | 11:30 | 11:30(30分)水泳入門・尾澤(最大3レーン)           |                                  |                                  | 11:40(30分)バーズナルスイムレッスン(武蔵セッション)     | 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(30分)アクアビクス・高橋(最大2レーン)      |                 |
| 12:00 |                                    |                |                                    |        | 12:00 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 12:00                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 12:30 | 12:15(40分)中級クロール・上沼(最大5レーン)        |                |                                    |        | 12:30 |                                     |                                  |                                  | 12:20(40分)中級スイムトレーニング・武蔵(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)初級平泳ぎ・福井(最大2レーン)          |                                  |                 |
| 13:00 |                                    |                |                                    |        | 13:00 | 13:10(60分)マスターズ練習・遠藤(最大5レーン)        | 13:10(30分)初級スキndaイビング・高木(最大5レーン) | 13:10(30分)初級バタフライ・遠藤(最大4レーン)     |                                     |                             |        | 13:00                               |                                  |                                     |                                  | 13:00(345分)利用不可 |
| 13:30 |                                    |                |                                    |        | 13:30 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 13:30                               | 13:30(60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] |                                  |                 |
| 14:00 |                                    |                |                                    |        | 14:00 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 14:00                               |                                  |                                     | 14:00(30分)初級バタフライ・野村(最大3レーン)     |                 |
| 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] |                                     | 14:40(40分)中級スイムトレーニング・野村(最大4レーン) |                 |
| 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(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]  |                                  |                                     |                                  |                 |
| 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(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]    |                                  |                                     |                                  |                 |
| 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(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]    |                                  |                                     |                                  |                 |
| 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] |                                  |                                     |                                  |                 |
| 19:00 | 18:50(30分)初級クロール・小林(最大1レーン)        |                |                                    |        | 19:00 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 19:00                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 19:30 |                                    |                |                                    |        | 19:30 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 19:30                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 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(75分)利用不可                      |                             | 20:30  | 20:50(30分)中級バタフライ・上沼(最大4レーン)        |                                  |                                     |                                  |                 |
| 21:00 |                                    |                |                                    |        | 21:00 | 21:00(30分)初級平泳ぎ・宿谷(最大3レーン)          |                                  |                                  |                                     |                             |        | 21:00                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 21:30 |                                    |                |                                    |        | 21:30 |                                     |                                  |                                  |                                     |                             |        | 21:30                               |                                  |                                     |                                  |                 |
| 曜日    | 25mプール                             | 20mプール         | 25mプール                             | 20mプール | 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 | 曜日                                  | 25mプール                           | 20mプール                              | 25mプール                           | 20mプール          |