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

くプール>

<u> </u>	ル>																	
曜日		1	3		曜日		水		*		•	曜日			±	AT . 15 . 1		曜日
00.00	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	00.00	25mプール	20mブール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール	00-00	25m 09:00(60分)和	サール	20mプール	25mプール 09:00(60分)キッズ 09:00(45分)ベビー	20mプール 09:00(60分)利用不可	00.00
09:00					09:00							09:00	03.00(00)]/4	713-11-113		09:00(60分)キッズ 09:00(45分)ベビー スイミングスクー スイミングスクー ル(幼児)[スクール[スクール]	03.00(00))/49/41-1-49	09:00
09:30					00.00							00.00						00.20
09:30					09:30							09:30				l —		09:30
							-		•									
10:00					10:00			10:00(100分)利用不可				10:00	10:00(60分)キ スクール(児)	·ッススイミンク 『)[スクール]				10:00
10:30					10:30	10:30(45分)ベビースイミンク スクール[スクール]	<i></i>					10:30						10:30
		10:45(30分)アクアウォーク&トレーニ ング・宮本(最大3レーン)					10:45(30分)アクアウォーク&ジョグ・/ 泉(最大3レーン)	1										
11:00					11:00					l		11:00	11:00(45分)ペピー スイミングスクー ル[スクール]					11:00
		11:25(30分)AQUA SPLASH・小泉 最大3レーン)									11:20(30分)アクアダンス・矢 作(最大3レーン)		ル[スクール]		11:15(30分)アクアビクス・高 橋(最大2レーン)			
11:30					11:30	11:30(30分)水泳入門・尾澤 最大3レーン)	(11:40(30分)パーソナルスイムレッスン 武藤[セッション]	11:40(30分)アクアビクス・高 橋(最大3レーン)		11 (1887) 1-1	11:30		11:30(60分)キッズ スイミングスクー ル(幼児)[スクー				11:30
l ï						MXX00 27			IIII (ARCYCOD)			1		ル(幼児)[スクール]				
12:00					12:00					12:00(30分)初級背泳ぎ・武藤(最大4レーン)		12:00	1	1				12:00
1	2:15(40分)中級クロール・上 召(最大5レーン)	l			1	12:15(30分)初級スイムトレーニンク 尾澤(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)		膝(取入4レーン)		1		1				
12:30	台(数大5レーン)				12:30	70.00 (100)		ニング・武藤(最大5レーン)		12:40(40分)中級平泳ぎ・尾澤(最大5レーン)		12:30	12:40(40分)上	級水泳·武(最	12:40(30分)初級平泳ぎ・福 井(最大2レーン)			12:30
-					1					澤(最大5レーン)		1	大5レーン)		井(最大2レーン)			
13:00		13:10(30分)中級スキンダイビング・上 沼(最大1レーン)			13:00	13:10(60分)マスターズ練	B 13:10(30分)初級スキンダイビング・志 水(最大2レーン)	13:10(30分)初級パタフライ・		i		13:00	1				13:00(345分)利用不可	13:00
	3:15(50分)上級スイムトレー ニング・尾澤(最大5レーン)	出(版人「レーン)			-	会・遠藤(最大5レーン)	水(数人2レーン)	遠藤(最大4レーン)									1	10.00
13:30	ニング・尾澤(最大5レーン)		 		13:30				 	13:30(30分)フィンスイム・尾 澤(最大5レーン)		13:30	13:30(60分)キッス	13:30(120 分)	 	l	ł	13-30
10.00					10.00		 			澤(最大5レーン)	1	10.00	スイミングスクー ル(幼児)[スクー	13:30(120分) キッズスイミ ングスクール (選手育成) [スクール]			1	10.00
14:00	4:10(30分)パーソナルスイムレッスン・				14.00							14.00	, o j	(選手育成)		14-00(20公) 初級パタフライ・		14:00
14:00	4:10(30分)パーソナルスイムレッスン・ 『澤[セッション][予約]				14:00							14:00		レスタール」		14:00(30分)初級パタフライ・ 野村(最大3レーン)		14:00
				r			-						********					
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: 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(幼児)[スクール]		14:30	14:30(60分)キッス スイミングスクー ル(幼児)[スクー			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
			1										ル					
15:00			_		15:00							15:00						15:00
15:30	5:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー レ]		15:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		15:30	15:30(60分)キッズスイミンク スクール/幼児・児童[スクール]	<u></u>	15:30(60分)キッズスイミンク スクール/幼児・児童[スクー		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 スクール/幼	·ッズスイミング P. 児音「スクー				15:30
Į į	i)		ル]			ル] パー切りに りに至らくり		ルゴ		加			μj	し、ルエレベン				
16:00		[16:00	1		1		İ		16:00	1				1	16:00
			1							1							1	
16:30	6:30(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: スクール(児童)[スクール]	î	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 スクール(児)	ッズスイミング			1	16:30
_	ペクール(児童)[スクール]		スクール(児童)(スクール)		1	スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)(スクール)		1	スクール(児)	E)[スクール]			i	
17:00					17:00					1		17:00					1	17:00
					-					i		1					1	
17:30	7:30(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	7	17:30(60分)キッズスイミンク 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 スクール(児)	ッズスイミング			i	17:30
'''''	スクール(児童)[スクール]	l	スクール(児童)[スクール]		- 1	17:30(60分)キッズスイミン: スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		スクール(児童)[スクール]		1,,,,,,	スクール(児)	[)[スクール]			1	17.50
18:00					18:00			-		ł		18-00	-					18-00
.0.00		 	1		10.00		 	-	 	ł		10.00			ļ		1	10.00
10:20		l	19-20(120分) キップフィン・		10.00	19:20(120分) 土ップフノニ	.]	19:20(120分) 土ップフィニ	 	19:20(120分) 土ップフノニン		10.00	19-20(1204)	接口小小 (海王			1	10.00
18:30	0.50/20公 加級カロー ** ・*・		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 グスクール(選手育成)[ス ール]	۶	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): コース)[スク-	には小小(選手 -ル]				18:30
	8:50(30分)初級クロール・小 末(最大1レーン)		נעו,			_,u,							1					
19:00		l	l		19:00							19:00						19:00
			1							l								
19:30			[19:30							19:30						19:30
]]										
20:00			I		20:00			l				20:00						20:00
								<u> </u>										
20:30	!0:40(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(75分)利用不可	20:30						20:30
	ノーギアヤ! (収入サレーノ)						1	一ノノ・小杯(収入サレーノ)		20:50(30分)中級パタフライ・ 上沼(最大4レーン)	1		l			1		
21:00					21:00	21:00(30分)初級平泳ぎ・7 谷(最大3レーン)	R .			土/四(収入4レーノ)		21:00	1					21:00
		1	l			谷(最大3レーン)			1		1		l		†	t		-
21:30		i			21:30		1		1		1	21:30	l					21:30
					-							1						
	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25mプール	20mブール	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール		25m	ブール	20mプール	25mプール	20mブール	
18 E	20112 70	=	20m3-70		BH		水		木		±	100日	2.011		±		20m7—70	BE.
				•	The same of the sa		***											