

セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
15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(60分)利用不可	09:00
09:30					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】				10:00
10:30		10:45(30分)アクアワーク&トレーニング(最大3レーン)			10:30	10:30(45分)ベビースイミングスクール【スクール】	10:45(30分)アクアワーク&ヨガ・小泳(最大3レーン)					10:30					10:30
11:00					11:00							11:00	11:00(45分)ベビースイミングスクール(最大2レーン)				11:00
11:30		11:25(30分)AQUA SPLASH・小泳(最大3レーン)			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・夜(最大3レーン)	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】	11:15(30分)アクアビクス・高橋(最大2レーン)			11:30
12:00	12:15(40分)中級青泳ぎ・上沼(最大5レーン)				12:00	12:15(30分)初級スイムトレーニング・武藤(最大5レーン)		12:00(30分)初級平泳ぎ・武藤(最大4レーン)				12:00					12:00
12:30					12:30			12:20(40分)中級スイムトレーニング・武藤(最大5レーン)		12:40(40分)中級クロール・尾澤(最大5レーン)		12:30	12:40(40分)上級水泳・荻(最大5レーン)	12:40(30分)初級青泳ぎ・福井(最大2レーン)			12:30
13:00		13:15(30分)中級スイムダイビング・上沼(最大1レーン)			13:00	13:10(60分)マスターズ練習・遠藤(最大5レーン)	13:10(30分)初級スイムダイビング・高木(最大2レーン)	13:10(30分)初級クロール・遠藤(最大4レーン)				13:00				13:00(345分)利用不可	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(30分)フィンスイム・尾澤(最大5レーン)		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】			13:30
14:00	14:10(30分)パーソナルスイムレッスン(夜)【セッション】(予約)				14:00							14:00			14:00(30分)初級平泳ぎ・野村(最大3レーン)		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	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(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
15:30	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(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
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(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(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(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(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(選手コース)【スクール】				18:30
19:00	18:50(30分)初級青泳ぎ・小林(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	20:40(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
21:00					21:00	21:00(30分)初級バタフライ・宿谷(最大3レーン)				20:50(30分)中級平泳ぎ・上沼(最大4レーン)		21:00					21:00
21:30					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	曜日