セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。 3日(月)、24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>

<u> </u>	月		k	贈日		*	1 2	k		•	1		-	Ł		а	
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プール	20mプール	25mプール	20mプール			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 09:00(45分)ペピー 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]	09:00(585分)利用不可	09:00
09:30				00.00							00.00				,IL]	1	00.00
08:30				09:30							09:30				 	ł	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)	ッズスイミング			1	10:00
							1					スクール(児)	[)[スクール]			1	
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	1				1	10:30
	10:45(30分)アクアウォーク&トレーコ 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)	N.										
11:00	11-25/20-62\AOLIA SDI ASHI-/UR			11:00			4			11.20/20公\マカマが、フ・	11:00	11:00(45分)ベビー スイミングスクー ル[スクール]	 	11.15/20公)マカマビカフ・克			11:00
11:30	11:25(30分)AQUA SPLASH・小泉 最大3レーン)			11:30	11:30(30分)水泳入門·尾澤(- 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)アクアドクス・高		11:20(30分)アクアダンス・: 作(最大3レーン)	11:30		11:30(60分)キッズ	11:15(30分)アクアビクス・高 橋(最大2レーン)		ł	11:30
11.30				11.50	11:30(30分)水泳入門・尾澤(最大3レーン)		- 鉄藤[セッション]	11:40(30分)アクアビクス・高 橋(最大3レーン)			11.50		11:30(60分)キッズ スイミングスクー ル(幼児)[スクー ル]			ł	11.50
12:00		 		12:00					12:00(40分)中級背泳ぎ・遠 藤(最大5レーン)	1	12:00				†	İ	12:00
12:15(40分)中級パタフライ 上沼(最大5レーン)	۱ ٠				12:15(30分)初級スイムトレーニング・ 尾澤(最大5レーン)		12:20(40分)中級スイムトレー ニング・武(最大5レーン)		原(取入5レーン)							1	
12:30				12:30							12:30	12:40(40分)上 大5レーン)	級水泳・武(最	12:40(30分)初級クロール・小林(最大2レーン)			12:30
					10.10(00 ft) = 10.00 mg	19.10/90/23/8985 7 + 1.87 /27 . 87 . 1	E co coron (1) imám do 10 10 10 10		12:50(30分)初級平泳ぎ・武 藤(最大5レーン)	:						1	
13:15(50分) 上級スイルロ	13:10(30分)中級スキンダイビング・J 沼(最大1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)	水(最大2レーン)	5 13:10(30分)初級背泳ぎ・渡辺(最大4レーン)				13:00					1	13:00
13:15(50分)上級スイムトレニング・尾澤(最大5レーン	•)	 		13:30			 	!	13:35(30分)フィンスイム・武 藤(最大5レーン)		13:30	13:30(60分)キッズ	13:30(120分)		 	1	13:30
		l				 	 		藤(最大5レーン)	 		人1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]		 	1	
14:00 14:10(30分)パーソナルスイムレッス: 尾澤[セッション][予約]	ు			14:00							14:00		(選手育成)		14:00(30分)初級パタフライ・ 野村(最大3レーン)	1	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	14:30(60分)キッズ 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)	1	14:30
15.00			<u> </u>	15:00			-		-		15:00					1	15:00
10.00		+		10.00					1		10.00					ł	10.00
15:30 (60分)キッズスイミン スクール/幼児・児童[スク	グ	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)キッズスイミング 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		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			1	15:30
スクール/幼児・児童[スクル]	<u></u>	. スクール/ 初児・児童[スクール]			スクール/ 幼児・児童[スクール]		- スクール/初児・児童[スクー ル]		スクール/ 初児・児童[スクール]			スクール/幻! ル]	兄・児童レスクー			İ	
16:00				16:00							16:00						16:00
1000(000))																ļ.	
16:30(60分)キッズスイミン 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]	ļ	- 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(児ョ	ツススイミング [)[スクール]		ļ	-	16:30
17:00		-	l	17:00			-		-		17:00					1	17:00
							-									1	
17:30 17:30(60分)キッズスイミン スクール(児童)[スクール]	·グ	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 スクール(児)	ッズスイミング [)[スクール]			1	17:30
					11, 11 (3822/01)								.,,				
18:00			 	18:00			_				18:00				ļ		18:00
18:30		18:30(120分)キッズスイミン		18:30	18:30(120分)キッズスイミン		18:30(120分)キッズスイミン		18:30(120分)キッズスイミン	,	18:30	18:30(120分) コース)[スク-	ê技水泳(選手			ł	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(120分)キッズスイミン グスクール(選手育成)[スク ール]	·		コース)[スク-	-12]				-
19:00		•	 	19:00			-			 	19:00	-			 		19:00
]							1								
19:30		1		19:30			_			ļ	19:30						19:30
2000				00.00			-				00.00						00.00
20:00				20:00			-				20:00						20:00
20:30 20:40(40分)上級スイムトレ ニング・野村(最大4レーン	一 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	_		L			20:30
ニンク・野村(最大4レーン	"	t				1	ニンク・小杯(最大4レーン)		20:50(30分)中級クロール・上 沼(最大4レーン)	1		l			T	†	
21:00	╛			21:00	21:00(30分)初級背泳ぎ・宿谷(最大3レーン)				/M (M) (T)]	21:00						21:00
	1]				1					<u> </u>		
		!		1													
21:30				21:30							21:30						21:30
21:30 25mプール	20mブール	25mブール	20mブール	21:30	25mブール	20mブール	25mブール	20mブール	25mブール	20mブール	21:30	25m	プール	20mブール	25mブール	20mブール	21:30