

## セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、25日(日)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

12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	水	木	金	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
09:00					09:00			09:00
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(専用)[スクール]		10:00
10:30	10:45(30分)アクアウォーク&トレーニング・日本(最大3レーン)		10:30 10:30(45分)ペビースイミング スクール[スクール]			10:30 10:30(45分)ペビースイミング スクール[スクール]		10:30
11:00	11:25(30分)AQUA SPLASH!・小池(最大3レーン)		11:00 11:00(30分)アクアウォーク&ジョギング・小 池(最大3レーン)			11:00 11:00(30分)アクアダンス・矢 作(最大3レーン)		11:00
11:30		11:30(30分)水泳入門・尾澤(最大3レーン)		11:30 11:30(30分)バーナルスイムレッスン 武蔵(セッション)	11:40(30分)アクアピクス・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)アクアピクス・高 橋(最大2レーン)	11:30
12:00	12:15(40分)中級背泳ぎ・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・ 尾澤(最大5レーン)		12:00 12:00(40分)中級クロール・速 泳(最大5レーン)	12:00 12:30 12:40(40分)上級水泳・武(最 大5レーン)		12:00
12:30			12:30 12:20(40分)中級スイムトレーニング・ 尾澤(最大5レーン)			12:30 12:40(30分)初級背泳ぎ・小 林(最大2レーン)		12:30
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 13:00(60分)マスター練習 会・速泳(最大5レーン)	13:10(30分)初級クロール・渡 辺(最大4レーン)	13:35(30分)フィンスイム・武 蔵(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 13:30(120分)キッズ スイミングスクー ル(幼児)[スクー ル]	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(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]			14:00 14:30 14:40(40分)中級クロール・野 村(最大3レーン)		13:30
14:00	14:10(30分)バーナルスイムレッスン 尾澤(セッション)(予約)		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(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]	14:00 14:30 14:40(40分)中級スイムトレ ーニング・野村(最 大4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
15:00			15:00 15:00(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]			15:00 15:30 15:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		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 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 16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]			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]		16:00
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 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 17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]			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]		17:00
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 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 18:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクール]			18:00 18:30 18:30(120分)競技水泳(選手 コース)[スクール]		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 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			19:00 19:30(60分)初級バタフライ・ 宿谷(最大3レーン)			19:00 19:30 19:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクール]		19:00
19:30			19:30 20:00			19:30 20:00		19:30
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(75分)利用不可	20:30 20:30(75分)利用不可	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)			21:00 21:30	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	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール
月	火	水	木	金	土	日	月	曜日