

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)、8日(火)、13日(火)、20日(火)、26日(月)、27日(火)、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 >

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	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	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			
09:00					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(45分)ベビースイミングスクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(385分)利用不可		09:00					
09:30					09:30					09:30					09:30						09:30						
10:00					10:00			10:00(100分)利用不可		10:00					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					10:30	10:30(45分)ベビースイミングスクール[スクール]	10:45(30分)アクアウォーク&ジョグ・小室(最大3レーン)			10:30					10:30							10:30					
11:00	10:45(30分)アクアウォーク&トレーニング(小室)(最大3レーン)				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)						11:00					
11:30	11:20(30分)AQUA BPLASH・小室(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)バーン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	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					12:00	12:15(30分)初級スイムトレーニング・尾澤(最大5レーン)		12:20(40分)中級スイムトレーニング・武(最大5レーン)		12:00			12:00(40分)中級クロール・遠藤(最大5レーン)		12:00							12:00					
12:30	12:15(40分)中級青泳ぎ・上沼(最大5レーン)				12:30					12:30			12:50(30分)初級バタフライ・武藤(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)初級青泳ぎ・小林(最大2レーン)					12:30					
13:00		12:10(30分)中級スクンダイビング・上沼(最大1レーン)			13:00	13:10(60分)マスターズ練習会・遠藤(最大5レーン)	13:10(30分)初級スクンダイビング・志水(最大2レーン)	13:10(30分)初級クロール・渡辺(最大4レーン)		13:00					13:00								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			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)バーンナルスイムレッスン(武蔵セッション(水泳部))				14:00					14:00					14:00			14:00(30分)初級クロール・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			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								15:00				
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(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	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								16:00				
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(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					17:00					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(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					18:00					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(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					19:00					19:00								19:00				
19:30					19:30					19:30					19:30								19:30				
20:00					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			20:50(30分)中級青泳ぎ・上沼(最大4レーン)	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)				21:00					21:00								21:00				
21:30					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	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	曜日	25mプール	20mプール	25mプール	20mプール			