セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)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

<プール > ープールー

曜日	−ル > −フール・ 月	火	水	木	金	±	В	曜日
09:00	, , ,				_	エ 09:00(60分)競技水泳(選 手コース)・3コース利用 [スクール]	09:00(60 分)競 09:00(55分)キッ 技水泳(選手コ ズスイミングス	09:00
						[スクール]	ース)・2コース クール(児童)・ 利用[スクール] 3コース利用[ス クール]	
09:30								09:30
10:00	10:05(30分)中級水泳·川 崎	10:00(45分)一部コース利 用不可・久保木		10:05(30分)初級水泳·川 崎		10:20(20分)水泳入門·今井	10:00(55分)キッズスイミングスクール(児童)・2コ	10:00
10.20	10:40(30分)アクアサーキ		10:40(30分)スキンダイビ	10:40(30分)アクアサーキ		10:20(20分)水泳入門・ラ升	ース利用[スクール]	10.20
10:30	ット・内山		ング・大関	いた・大野		10:45(30分)ワンポイント		10:30
11:00	11:10(40分)ベビースイミ	11:00(30分)アクアウォー ク&ジョグ・宇佐美 部コース利用不	11:10(40分)ベビースイミ ングスクール・2コース利	11:10(40分)ベビースイミ		レッスン・今井	11:00(55分)キッズスイミ	11:00
	ングスクール・2コース利 用[スクール]	可・久保木	ングスクール・2コース利 用[スクール]	ングスクール・2コース利 用[スクール]		11:20(30分)アクアダンス・	11:00(55分)キッズスイミ ングスクール(児童)・2コ ース利用[スクール]	
11:30						鈴木		11:30
12:00	12:00(30分)スイムプライベートレッ スン・川崎[セッション][予約]	12:10(40分)ベビースイミ ングスクール・2コース利	12:00(30分)スイムプライベートレッ スン・川崎[セッション][予約]	12:00(30分)スイムブライベートレッ スン・川崎[セッション][予約]		12:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・2コ	ングスクール・3コース利	12:00
	12:20(20公)フノルゴニノベートし	用[スクール]	12:20/20公フスルゴニスペート	12:20(20公)フノルゴニノベートし		ース利用[スクール]	用[スクール]	
12:30	12:30(30分)スイムプライベートレッスン・川崎[セッション][予約]		12:30(30分)スイムプライベートレッ スン・川崎[セッション][予約]	12:30(30分)スイムプライベートレッスン・川崎[セッション][予約]				12:30
13:00		13:00(55分)幼稚園水泳	13:00(55分)一部コース利			13:00(55分)キッズスイミ	13:00(55分)キッズスイミ	13:00
10.00	l	指導・2コース使用[スク ール]	13:00(55分)一部コース利 用不可・久保木	 		13:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・2コ ース利用[スクール]	13:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・1コ ース利用[スクール]	10.00
13:30				l				13:30
							13:50(30分)フィ ンフリーコース・ 大関	
14:00	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コ	14:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・3コ	14:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・3コ	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コ	14:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	14:00(55分)キッズスイミ ングスクール(幼児)・3コ	大関 14,00(30分)スイムブライ ベートレッスン・高野[セ ッション][予約]	14:00
	ース利用[スクール]	ース利用[スクール]	ース利用[スクール]	ース利用[スクール]	-ju]	ース利用[スクール]		
14:30							1430(30分)アクアウォー ク&ジョグ・中村(敬) 4.7・レッスン・高野[セッション[下約]	14:30
15.00	15.00(55公) ナップフノニ	15:00(55分)キッズスイミ	15:00(55分)キッズスイミ	15.00/55 (A) ナップフノニ	15:00(55分)キッズスイミ	15:00(55分)キッズスイミ	15:00(30分)スイムブライ 15:00(30分)スイムブライ	15.00
15:00	15:00(55分) キッススイミ ングスクール(幼児)・全 コース使用[スクール]	ングスクール(幼児)・全 コース使用[スクール]	15:00(55 分) イッススイミ ングスクール(幼児)・全 コース使用[スクール]	15:00(35分) イッススイミングスクール(幼児)・全 コース使用[スクール]	15:00(55 分) イッススイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)・全 コース使用[スクール]	15:00(30分)スイムブライ 15:00(30分)スイムブライ ベートレッスン・高野[セ ッション[[予約]]	15:00
15:30		- //2/11/2/7 //3	- //2/11/2// /23		723	_ /////////////////////////////////////	18:30(30分)スイムブライ 18:30(30分)スイムブライ ベートレッスン・高野[セ ッション[[予約] パートレッスン・川崎[セ ッション[[予約]	15:30
							ッション[[予約] ッション[[予約]	
16:00	16:00(55分)キッズスイミ	16:00(55分)キッズスイミ ングスクール(児童)・全	16:00(55分)キッズスイミ	16:00(55分)キッズスイミ	16:00(55分)キッズスイミ	16:00(55分)キッズスイミ	16:00(30分)スイムブライ ベートレッスン・高野(セ ッション[下約]	16:00
	コース使用[スクール]	コース使用[スクール]	コース使用[スクール]	ングスクール(児童)・全 コース使用[スクール]	ール]	コース使用[スクール]		
16:30							16:30(30分)スイムブライ ベートレッスン・高野[セ ッション][予約] 16:30(30分)スイムブライ ベートレッスン・川崎[セ ッション][予約]	16:30
17:00	17:00(55分)キッススイミ ングスクール(児童)・全 コース使用[スクール]	17:00(55分)キッズスイミ ングスクール(児童)・全 コース使用[スクール]	17:00(55分) キッススイミ ングスクール(児童)・全	17:00(55分)キッススイミングスクール(児童)・全	17:00(55分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク -ル]	17:00(55分)キッススイミ ングスクール(児童)・全 コース使用[スクール]	 	17:00
17:30	コース使用にスケール」	コース使用にスケール」	コース使用[スクール]	コース使用[スクール]	_,D,	コース使用にスケール」		17:30
17.50							.	17.50
18:00	18:00(150分)競技水泳(18:00(150分)競技水泳(18:00(150分)競技水泳(18:00(120分)キッズスイミ		18:00
	選手コース)・5コース利 用[スクール]	選手コース)・5コース利用[スクール]	選手コース)・5コース利 用[スクール]	選手コース)・5コース利 用[スクール]	選手コース)[スクール]	ングスクール(選手育成) ・3コース利用[スクール]		
18:30								18:30
19:00								19:00
10.00							ļ	10.00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30	20:30(60分)目指せマスタ	20:30(60分)ワンポイント	20:30(30分)ワンポイント	20:30(60分)マスターズ練		L	 	20:30
	ーズ・中村	レッスン・中村	レッスン・今井	習会・佐藤(玖)				
21:00			21:00(30分)フィンフリーコ ース	1				21:00
21:30				ļ				21:30
100 CT	В	,1.	ملي		•			
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日