

セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。
30日(火)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 > - プール -

曜日	月	火		水	木	金	土	日	曜日
09:00							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)競技水泳(選手コース)・2コース利用[スクール]	09:00
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			10:00(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]	10:00
10:30	10:40(30分)アクアサーキット・内山			10:40(30分)スキндаイビング・大関	10:40(30分)アクアサーキット・大野		10:20(20分)水泳入門・今井		10:30
11:00	11:10(40分)ベビースイミングスクール・2コース利用[スクール]	11:00(30分)アクアウォームアップ・午後実施	11:00(55分)一部コース利用不可・久保木	11:10(40分)ベビースイミングスクール・2コース利用[スクール]	11:10(40分)ベビースイミングスクール・2コース利用[スクール]		10:45(30分)ワンポイントレッスン・今井	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]	11:00
11:30								11:20(30分)アクアダンス・鈴木	
12:00	12:00(30分)スイムブライベートルェスン・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コース利用[スクール]		12:00(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]	12:00(30分)スイムブライベートルェスン・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コース利用[スクール]	12:10(40分)ベビースイミングスクール・3コース利用[スクール]	12:00
12:30	12:30(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]			12:30(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]	12:30(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]				12:30
13:00		13:00(55分)幼稚園水泳指導・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]	13:00
13:30									13:30
14:00	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コース利用[スクール]	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コース利用[スクール]		14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コース利用[スクール]	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コース利用[スクール]	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・3コース利用[スクール]	13:50(30分)フィンフリー・コース・大関	14:00
14:30								14:00(30分)スイムブライベートルェスン・高野[セッション][予約]	14:00
15:00	15:00(55分)キッズ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)キッズ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)キッズ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)キッズ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)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	15:00(55分)キッズスイミングスクール(幼児)・全コース使用[スクール]	14:30(30分)アクアウォームアップ・中村(独)	14:30
15:30								14:30(30分)スイムブライベートルェスン・高野[セッション][予約]	14:30
16:00	16:00(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]	16:00(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]		16:00(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]	16:00(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]	16:00(55分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	16:00(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]	15:00(30分)スイムブライベートルェスン・高野[セッション][予約]	15:00
16:30								15:30(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]	15:30
17:00	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)キッズスイミングスクール(児童)[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]	16:00(30分)スイムブライベートルェスン・高野[セッション][予約]	16:00
17:30								16:30(30分)スイムブライベートルェスン・川崎[セッション][予約]	16:30
18:00	18:00(150分)競技水泳(選手コース)・5コース利用[スクール]	18:00(150分)競技水泳(選手コース)・5コース利用[スクール]		18:00(150分)競技水泳(選手コース)・5コース利用[スクール]	18:00(150分)競技水泳(選手コース)・5コース利用[スクール]	18:00(150分)競技水泳(選手コース)[スクール]	18:00(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)・3コース利用[スクール]		18:00
18:30									18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00									20:00
20:30	20:30(60分)目指せマスターズ・中村	20:30(60分)ワンポイントレッスン・中村		20:30(30分)ワンポイントレッスン・今井	20:30(60分)マスターズ練習会・佐藤(政)				20:30
21:00				21:00(30分)フィンフリー・コース					21:00
21:30									21:30
曜日	月	火		水	木	金	土	日	曜日