セントラルフィットネスクラブ目黒 - 2026年11月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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	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(55分)キッズスイミングスクール(児童)・3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(幼児)・1コース利用[スクール] / 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コース利用[スクール]	10:00
10:30	10:40(30分)アクアサーキット・大野		10:40(30分)スキンダイビング・竜野	10:40(30分)アクアサーキット・大野		10:30(30分)ワンポイントレッスン・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)アクアウォーク&ジョグ・宇佐美 / 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]		11:10(30分)アクアダンス・竜野	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								11:30
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]		12:00(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)スイムプ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(60分)フィンフリーコース・鈴木 / 14:00(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約]	14:00
14:30							14:30(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約]	14:30
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]	15:00(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約] / 15:00(30分)スイムプライベートレッスン・川崎[セッション][予約]	15:00
15:30							15:30(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約] / 15:30(30分)スイムプライベートレッスン・川崎[セッション][予約]	15:30
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]	16:00(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約] / 16:00(30分)スイムプライベートレッスン・川崎[セッション][予約]	16:00
16:30							16:30(30分)スイムプライベートレッスン・高野[セッション][予約] / 16:30(30分)スイムプ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]		17:00
17:30								17:30
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・竜野	20:30(60分)フィンフリーコース・中村	20:30(30分)ワンポイントレッスン・片岡	20:30(60分)マスターズ練習会・中村				20:30
21:00			21:00(30分)フィンフリーコース・今井					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/21 17:42:48