セントラルフィットネスクラブ福生 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)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	*	金	±	B	曜日
09:00	7.		7,1	214	09:00(180分			09:00
) 学 校 水 泳 指導[スクー		09:15(180分)キッズスイミ	
09:30					ル]	09:30(120分	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	09:30
	09:45(30分)アクアウォー	09:45(30分)アクアビクス・		09:45(30分)アクアウォー	09:45(30分)ア: アビクス・山田)キッズスイ ラミングスク ール/幼児・ 児童[スクー	1	
10:00	ク・工藤	山田		- ク・佐藤		ール/幼児・ 児童[スクー		10:00
						ル] 10:15(45分)ベビ ースイミングス	1	
10:30	10:30(45分)ベビースイミ	10:30(30分)初級水泳·佐藤		10:30(45分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	10:30(30 分) 社 級水泳・小川	ースイミングス クール[スクール]		10:30
	ル]	月 秦		. フクスクール[スクール]				
11:00				1	11:00(60 分)月 人スイミングフ クール(初中級 ・ー[スクール]	2	1	11:00
		11:15(30分)アクアウォー			クール(初中級 ・一[スクール]	h		
11:30	11:30(30分)アクアダンス・	ク・佐藤		11:30(30分)アクアビクス・	1		1	11:30
	本田			. 山田			1	
12:00					•		1	12:00
						†		
12:30							12:30(30分)初級水泳・小	12:30
						†	וון	
13:00	13:00(30分)スイムトレー ニング・田村	13:00(30分)初級水泳・木	l	13:00(30分) * クラブ限定/プール サイドヨガ・工藤[定員]	13:00(30分)中級水泳・花		13:10(30分)アクアダンス・	13:00
	ニング・田村	場) II an Image	岡		.木場	
13:30					13:40(30分)目指せマスタ	7 13:30(240分)キッズスイミ		13:30
					. 一ズ・花岡	ングスクール/幼児・児童 [スクール]		
14:00						1	14:00(60分)自由遊泳スク	14:00
						1	ール・ー[スクール]	
14:30				 		_		14:30
						1		
15:00				 		_	15:00(30分)長距離スイミ	15:00
						1	ング・田村	
15:30	15:30(180分)キッズスイミ	15:30(180分	15:30(180分	15:30(180分	15:30(180分			15:30
	15:30(180分)キッズスイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール])キッズスイ ミングスク)キッズスイ ミングスク	l)キッズスイ ミングスク	l)キッズスイー ミングスク		l	
16:00)キッグスク ミングスク ール/幼児・ 児童[スクー	ール/幼児・ 児童[スクー	ハキッズスイ ミングスク ール/幼児・ 児童[スクー	13.30(130 万 1)キッズスイ ミングスク 一ル/幼児・ 児童[スクー	-		16:00
		ル]	ル]	ル]	ル]	-		
16:30		16:30(60分)キッ	16:30(60分)キッ	16:30(60分)キッ	16:30(60分)キ	?	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童	16:30
		16:30(60分)キッ ズスイミンゲス クール(選手育 成)[スクール]	16:30(60分)キッ ズスイミングス クール(選手育 成)[スクール]	16:30(60分)キッ ズスイミンゲス クール(選手育 成)[スクール]	16:30(60分)キャ ズスイミングス クール (選手 成)[スクール]		ングスクール/幼児・児童 [スクール]	
17:00								17:00
17:30		l -	l	1 -	l	17:30(120分)競技水泳(17:30
			l l	l l	l l	- 選手コース)[スクール]	l	
18:00			l l	l l	l l	-	l	18:00
		ļ	 	l l	 	-		
18:30		18:30(150分)競技水泳(18:30(120分)競技水泳(18:30(150分)競技水泳(18:30(150分	-	l	18:30
		選手コース)[スクール]	選手コース)[スクール]	選手コース)[スクール])競技水泳(選手コース)[スクール]	-	l	
19:00)[スクール]	-	l	19:00
						-		
19:30						-	!	19:30
						-		
20:00	20:00(30分)アクアダンス・	i						20:00
	木場				20:20(30 分) * 級水泳·木場	1		-
20:30		1		1	級水泳・木場			20:30
_5.50			 	1	 	 	 	_5.50
21:00	21:00(30分)マスターズ練	21:00(30分)初級水泳・藤	 	21:00(30分)マスターズ練	21:00(30分)中級水泳・オ	.	 	21:00
21.50	習会·岩井	21:00(30分)初級水泳·藤岡	 	. 習会·藤岡	場		 	21.00
21:30			!				 	21:30
21.00			 	 		+	 	21.00
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日
曜日	Л	<u> </u>	小	<u> </u>	311		А	曜日