

セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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 > - プール -

| 曜日    | 月                                | 火                                | 水                                | 木                                     | 金                                  | 土                                  | 日                                  | 曜日    |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 08:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 08:00 |
| 08:30 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 08:30 |
| 09:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    | 08:45(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 08:45(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 09:00 |
|       | 09:15(5分)みんなで体操                  |                                  | 09:15(5分)みんなで体操                  | 09:15(5分)みんなで体操                       | 09:15(5分)みんなで体操                    |                                    |                                    |       |
| 09:30 | 09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・中川         |                                  |                                  | 09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・渋谷              | 09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・渋谷           | 09:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 09:45(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] | 09:30 |
| 10:00 |                                  | 10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 10:00 |
|       | 10:20(30分)アクアピクス・柴田              |                                  | 10:20(30分)アクアダンス・小山              | 10:20(30分)アクアピクス・平林                   | 10:20(30分)アクアピクス・柴田                | 15:00(40分)ベビースイミングスクール(幼児)[スクール]   |                                    |       |
| 10:30 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 10:30 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    | 10:45(30分)アクアウォーク&ジョグ・河合           |       |
| 11:00 | 11:00(30分)初級水泳・柴田                |                                  | 11:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・河合         | 11:00(30分)フィンスイム・柴田                   | 11:00(30分)初級水泳・柴田                  |                                    |                                    | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(30分)スイムトレーニング・柴田           |                                  | 11:40(30分)中級水泳・河合                | 11:40(30分)中級水泳・柴田                     | 11:40(30分)スキンダイビング・柴田              | 11:40(30分)フィンスイム・松尾                | 11:30(30分)*クラブ限定/プールサイドヨガ・河合[整理券]  | 11:30 |
| 12:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 12:00 |
|       | 12:20(30分)スイムプライベートレッスン[セッション]   |                                  | 12:20(30分)スイムトレーニング・松尾           | 12:20(30分)スイムプライベートレッスン・柴田[セッション][予約] | 12:20(30分)スイムプライベートレッスン[セッション][予約] | 12:20(30分)スイムトレーニング・松尾             |                                    |       |
| 12:30 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    | 12:30(30分)初級水泳・河合                  | 12:30 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 13:00 |                                  |                                  | 13:00(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]   | 13:00(30分)スイムプライベートレッスン[セッション][予約]    |                                    | 13:00(30分)初級水泳・川崎                  |                                    | 13:00 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    | 13:15(60分)マスターズ練習会                 |       |
| 13:30 |                                  |                                  |                                  | 13:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]          |                                    |                                    |                                    | 13:30 |
| 14:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 14:00 |
|       | 14:25(60分)成人スイミングスクール[スクール]      |                                  |                                  | 14:25(60分)成人スイミングスクール[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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                       | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 14:30(90分)ハッピーファミリーアワー             | 14:30 |
| 15:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 15:00 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]      | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                    | 15:30 |
| 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(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 |
| 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(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 |
| 18:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 18:00 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 18:30 |                                  | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                  | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   |                                    |                                    | 18:30 |
| 19:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 19:00 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 19:30 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 19:30 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 20:00 | 20:00(30分)アクアダンス・川崎              |                                  | 20:00(30分)アクアダンス・石田              |                                       |                                    |                                    |                                    | 20:00 |
| 20:30 | 20:40(50分)マスターズ練習会               |                                  |                                  | 20:40(50分)マスターズ練習会                    |                                    |                                    |                                    | 20:30 |
| 21:00 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 21:00 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 21:30 |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    | 21:30 |
|       |                                  |                                  |                                  |                                       |                                    |                                    |                                    |       |
| 曜日    | 月                                | 火                                | 水                                | 木                                     | 金                                  | 土                                  | 日                                  | 曜日    |