セントラルフィットネスクラブ湘南LT - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31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

1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000	< 7-	-ル > -プール-		4.	_			_	
1000 1000	曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日
1000 1000	08:00								08:00
1000 1000									
1000 1000	08:30								08:30
1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 1000							08:45(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	08:45(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	
1000 1000 1000の分からできます。	09:00						[スクール]	[スクール]	09:00
1000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000 10000				09:15(5分)みんなで体操					
1000 1000 1000の分けアクアピクス 1000の分けアクアペクス 1000の分けアクアペクス 1000の分けアクアペクス 1000の分けアクアペクス 1000の分けアクアペク	09:30				09:30(30分)アクアウォー ク&ジョグ・渋谷				09:30
1003 1003							ズスイミングス	【ングスクール/幼児・児童	
1000 1500の分別を設ます。	10:00		10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				[スクール] 10,00(40分)ベビースイモ ングスクール[スクール]	[スクール]	10:00
1100 100(30)]	
1000の分)物限水湯・素	10:30								10:30
110030分別無条法・表 12030分別を表示を 2との分子子です 12030分別を表示を 2に030分別を表示を 110030分別無本法・表 12000分別スイムトレー 2人の分子子できまって 12000分別スイムトレー 2人の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の公司の								10:45(30分)アクアウォー ク&ジョグ・河合	
1130	11:00			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(30分)AQUA SPL ASH·小山		11:00
12-00									
12:00	11:30	11:40(30分)スイムトレー				11:40(30分)スキンダイビング・些田		11:30(30分) * クラブ限定/プール サイドヨガ・河合[整理券]	11:30
1230) XII			
13:00 13:00 13:00の分)キュース・イ 13:00の分 13	12:00								12:00
13:00 13:00 13:00の分)キュース・イ 13:00の分 13				12:20(30分)スイムトレー	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		
13.00 13.00(の分)マラテスイ 13.00(の分)マラテスイ 13.00(の分)マラテス 13.00(の分)マステス	12:30	「レラハン[ピッノョン]							12:30
1330 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300									
1330 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300 13300	13:00			13:00(60分)マタニティスイ	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
13-00				ミングスクール[スクール]				13:15(60分)マスターズ練	1
14:00 14:25(00分)強人スイミン 14:30(00分)キッズスイミ 14:30(00分)キャズスイミ 1	13:30				13:40(40分)ベビースイミ			音云	13:30
14:300					ングスクール[スクール]			1	
14:300	14:00								14:00
14:30回分		14:25(60分)成人スイミン			14:25(60分)成人スイミン				İ
15:00	14:30	グスクール[スクール]	14:30(60分)キッズスイミ	14:30(60分)キッズスイミ		14:30(60分)キッズスイミ	14:30(60分)キッズスイミ	14:30(90分)ハッピーファミ	14:30
1530(60分)キッズスイミ 1530(60分			ングスクール(幼児)[スク ール]	【ングスクール(幼児)[スク 【一ル]		【ングスクール(幼児)[スク 【一ル】	【ングスクール(幼児)[スク 【一ル]	リーアワー	
1530(60分)キッズスイミ 1530(60分	15:00								15:00
16:00 16:00 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 17:00(の分)キッズスイミ 17:00(の分)キャッズスイミ 17:00(の			1			1			
16:00 16:00 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 16:00(の分)キッズスイミ 17:00(の分)キッズスイミ 17:00(の分)キャッズスイミ 17:00(の	15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	1	15:30
16:00 16:30 16:30(60分)キッズスイミ 17:30(60分)キッズスイミ 17:30(60分)キャズスイミ 17:30(60分)キャ		ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]		
16:30 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 16:30(80分)キッズスイミ 17:30(80分)キッズスイミ 1	16:00								16:00
17:00 17:30 17:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッ	10.00							l	10.00
17:00 17:30 17:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッ	16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ		16:30
17:00 17:30 17:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッ	10.00	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]		10.00
17:30 17:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キャズスイミ 1					'''	'''	""		17:00
18:00 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 20:00(30分)アクアウメンス 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・大矢 19:00(30分)アクアウメンス 19:00(30分)アクアグンス 19:00(30分)マスターズ練 20:00(30分)マスターズ練 2	17.00								17.00
18:00 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 20:00(30分)アクアウメンス 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・大矢 19:00(30分)アクアウメンス 19:00(30分)アクアグンス 19:00(30分)マスターズ練 20:00(30分)マスターズ練 2	17-20	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスノミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスノミ	l	17:30
18:00 18:30(60分)キッズスイミ 18:30(60分)キッズスイミ 20:00(30分)アクアウメンス 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00 19:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・大矢 19:00(30分)アクアウメンス 19:00(30分)アクアグンス 19:00(30分)マスターズ練 20:00(30分)マスターズ練 2	17.30	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク	ングスクール(児童)[スク	ングスクール(児童)[スク		17.30
18:30 18:30(60分)キッズスイミ		.~1							18:00
19:00 コリングスケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール] コリコロ (別面) コリコロ (別面) コリコロ (別面) コリコロ (別面) コロ (別面)	10.00								10.00
19:00 コリングスケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール (児童) [スケール] コリコロ (別面) コリコロ (別面) コリコロ (別面) コリコロ (別面) コロ (別面)	19-20		18:30(60分)キップマノミ		18:30(60分)キップマノミ	18:30(60分)キップマノミ		!	18:30
19:30	10:30		ングスクール(児童)[スク		ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク			10:30
19:30 19:30(30分)アクアウォー 19:30(30分)アクアウォー 20:00 20:00(30分)アクアダンス・ 20:30 20:40(50分)マスターズ練 20:40(50分)マスターズ練 20:40(50分)マスターズ練 20:40(50分)マスターズ 20:30 21:30	10:00		, ···	}		(*)	 		10-00
20:00 20:00(30分)アクアダンス・	19:00				-		 		19:00
20:00 20:00(30分)アクアダンス・	10.00			 	10:30(30公)マクマウエー		 	 	10-00
20:30	19:30			 	ク&ジョグ・大矢	ļ		 	19:30
20:30	00.00	20.00(20公)マカマド、マ	 			 			00.00
21:00 21:30 2	20:00				ļ	ļ			20:00
21:00 21:30 2	00.00	20:40(50公)ファク プル	 		20:40/50公\ファク ブジ	 	ļ		00.00
21:30 21	20:30	20:40(50)が) マスタース練習会							20:30
21:30 21					ļ				
	21:00					ļ		ļ	21:00
			 	ļ		 	ļ		
曜日 月 火 水 木 金 土 日 『	21:30				ļ			ļ	21:30
曜日 月 火 │ 水 │ 木 │ 金 │ 土 │ 日									
	曜日	月	火	水	木	金	±	H	曜日