

# セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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    |
|-------|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|--|-------|
| 08:00 |  |                                       |   |                                  |  | 08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]       | 08:00 |
| 08:30 |  |                                       |   |                                  |  |                                  |  | 08:30 |
| 09:00 |  |                                       |   |                                  |  | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]       | 09:00 |
| 09:30 |  |                                       |   |                                  | 09:40(30分)アクアワーク&ジョグ・小澤                |                                  |  | 09:30 |
| 10:00 | 10:20(30分)アクアピクス・小林                    | 10:20(30分)AQUA SPL ASH・鶴飼             |   |                                  | 10:20(30分)X-FIT AQUA・小澤                | 10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]       | 10:00 |
| 10:30 |  |                                       | 10:30(60分)成人スイミングスクール(初中級)・依田[スクール][定員] |                                  |  |                                  |  | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(60分)成人スイミングスクール(初級)・鶴飼[スクール][定員] | 11:00(30分)スイムアラカルト・鶴飼                 |   | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     | 11:10(60分)成人スイミングスクール(上級)・鶴飼[スクール][定員] | 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]     | 11:00(60分)成人スイミングスクール(上級)・正垣[スクール][定員] | 11:00 |
| 11:30 |  |                                       |   | 11:50(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]   |  | 11:50(60分)マタニティスイミングスクール[スクール]   |  | 11:30 |
| 12:00 |  |                                       |   |                                  |  |                                  | 12:10(30分)スイムプライベートレッスン・正垣[セッション][予約]  | 12:00 |
| 12:30 |  |                                       |   |                                  |  |                                  |  | 12:30 |
| 13:00 |  |                                       | 13:10(30分)スイムプライベートレッスン・伊藤[セッション][予約]   |                                  | 13:00(60分)膝痛改善スクール・富山[スクール][定員]        |                                  | 13:00(60分)腰痛・肩こり改善スクール・飯田[スクール][定員]    | 13:00 |
| 13:30 |  |                                       | 13:50(30分)スイムアラカルト・伊藤                   |                                  |  | 13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |  | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分)スイムトレーニング・佐伯                 | 14:10(30分)アクアピクス・佐伯                   |   |                                  | 14:20(30分)AQUA SPL ASH・富山              |                                  | 14:05(40分)スキндаイビング・伊藤                 | 14:00 |
| 14:30 | 14:50(30分)スイムプライベートレッスン・鶴飼[セッション][予約]  |                                       | 14:30(30分)アクアピクス・小林                     |                                  |  |                                  | 14:45(60分)ハッピーファミリーアワー・---[予約]         | 14:30 |
| 15:00 |  | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]      |   |                                  |  | 15:10(30分)アクアダンス・伊藤              |  | 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] |  | 15:50(60分)マスターズ練習会・伊藤            |  | 15:30 |
| 16:00 |  | 16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      |   |                                  | 16:00(30分)スイムプライベートレッスン・鈴木[セッション][予約]  |                                  | 16:00(30分)AQUA SPL ASH・富山              | 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] |  |                                  | 16:40(30分)スイムアラカルト・富山                  | 16:30 |
| 17:00 |  | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      |   |                                  | 17:00(30分)スイムプライベートレッスン・飯田[セッション][予約]  |                                  |  | 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 |
| 18:00 |  | 18:00(30分)スイムプライベートレッスン・富山[セッション][予約] |   |                                  |  |                                  |  | 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 |
| 19:00 |  |                                       |   |                                  | 19:00(30分)スイムアラカルト・飯田                  |                                  |  | 19:00 |
| 19:30 |  |                                       |   |                                  |  |                                  |  | 19:30 |
| 20:00 | 19:50(30分)アクアダンス・伊藤                    | 20:00(30分)スイムアラカルト・正垣                 | 20:00(60分)成人スイミングスクール(中級)・飯田[スクール][定員]  |                                  |  |                                  |  | 20:00 |
| 20:30 |  | 20:40(40分)スイムトレーニング・正垣                |   |                                  |  |                                  |  | 20:30 |
| 21:00 |  |                                       |   |                                  |  |                                  |  | 21:00 |
| 21:30 |  |                                       |   |                                  |  |                                  |  | 21:30 |