

セントラルフィットネスクラブ 24 下北沢 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

20日(月)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 | 09:50(30分)アクアワーク&ジョグ・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][予約] | 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][予約] | 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 | | | | | | | 12:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約] | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | 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(60分)膝痛改善スクール・鈴木[スクール][予約] | | 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)初級水泳・大関 | | | 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)アクアワーク&トレーニング・林 | | 14:05(40分)スキндаイビング・大関 | 14:00 |
| 14:30 | 14:50(30分)スイムプライベートレッスン・[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)アクアピクス・佐伯 | | 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・大関 | | 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)アクアダンス・田中 | 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)初級水泳・大関 | 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 |
| 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 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 19:50(30分)アクアダンス・田中 | 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(30分)スイムアラカルト・飯田 | | | 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 |