セントラルフィットネスクラブ　24　下北沢 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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＞ ープールー

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			09:50(30分)アクアウォーク&ジョグ・鵜飼		09:40(30分)アクアウォーク&ジョグ・小澤			09:30
10:00	10:20(30分)アクアビクス・小林	10:20(30分)AQUA SPLASH・鵜飼			10:20(30分)Xー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)・鵜飼[スクール][予約]	11:00(30分)スイムアラカルト・鵜飼		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)・鵜飼[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							12:10(30分)スイムプライベートレッスン・ー[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・ー[セッション][予約]		13:00(60分)膝痛改善スクール・大内[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)スイムアラカルト・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)アクアビクス・佐伯			14:20(30分)アクアダンス・大内		14:05(40分)スキンダイビング・大関	14:00
14:30	14:50(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]		14:30(30分)アクアビクス・小林			14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	14:45(60分)ハッピーファミリーアワー・ー[予約]	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]		15:50(60分)マスターズ練習会・大関		15:30
16:00							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]	16:30(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(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(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(30分)パーソナルスイムレッスン・飯田[セッション][予約]		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	19:50(30分)アクアダンス・田中							19:30
20:00		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
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/01 08:40:30