

# セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2024年10月 -

3日(木)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木)は休館日です。

24日(木)、31日(木)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
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00						07:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	07:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)[スクール][定員]	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][定員]	08:45(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	09:00
09:30	09:30(30分)初級水泳・高野	09:30(30分)アクアダンス・水口	09:30(30分)スキndaイビングフリーコース・		09:30(30分)アクアアウオーク&トレーニング・水口			09:30
10:00		10:10(60分)成人スイミングスクール・高野[スクール]		10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール][定員]		09:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	09:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	10:00
10:30	10:15(45分)アクアサーキット・田口		10:30(45分)アクアピクス・近藤		10:30(40分)中級スイムトレーニング・栗山			10:30
11:00	11:10(30分)初級バタフライ・栗山	11:20(30分)初級平泳ぎ・高野		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール][定員]		10:55(30分)アクアアウオーク&ジョグ・加藤	10:45(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	11:00
11:30	11:50(20分)スタート&ターン・栗山		11:30(30分)初級背泳ぎ・高野		11:30(30分)ワンダフルスポーツアクア・栗山	11:30(30分)アクアピクス・加藤		11:30
12:00		12:00(30分)初級スイムレーニング・高野						12:00
12:30	12:20(40分)ワンポイントレッスン・栗山		12:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]		12:15(30分)スキndaイビング・栗山	12:15(30分)フィンスイム・廣澤	12:40(30分)アクアダンス・金山	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)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	13:00
13:30		13:40(20分)初級クロール・小平	13:30(60分)成人スイミングスクール・栗山[スクール][定員]		13:15(30分)フィンスイム・廣澤		13:20(30分)初級スイムレーニング・高野	13:30
14:00				14:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	14:00(45分)アクアピクス・広瀬	14:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	14:00(30分)フィンフリーコース・	14:00
14:30	14:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	14:20(30分)アクアダンス・小平		14:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]			14:30(90分)ハッピーファミリーアワー・	14:30
15:00	15:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	15:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]		15:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	15:00(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][定員]	15:00(60分)成人スイミングスクール・栗山[スクール][定員]		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][定員]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]			15:30
16:00						16:00(60分)成人スイミングスクール・栗山[スクール][定員]	16:00(90分)ハッピーファミリーアワー・	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][定員]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]			16:30
17:00						17:00(75分)キッズスイミングスクール(児童):[上級者][スクール][定員]		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][定員]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][定員]			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)・[上級者][スクール][定員]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・[上級者][スクール][定員]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	18:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]			18:30
19:00								19:00
19:30		19:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・[セッション][定員]			19:30
20:00		20:10(30分)ワンポイントレッスン・栗山			20:10(30分)アクアダンス・小平			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(60分)目指せマスターズ・横山	20:50(40分)フィンフリーコース・	21:00(60分)目指せマスターズ・栗山		20:50(40分)中級スイムレーニング・小平			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日