## セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

3日(月)、24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

<b>く</b> フ-	<u>−ル &gt; −プール−</u> 月		水	木	金	±	В	曜日
07:00	,,		1,1	1,1	_	_		07:00
07:30						07:45(60分)キッズスイミ	07:45(60分)キッズスイミ	07:30
08:00			ļ 			ングスクール(児童)[スク ール][定員]	ングスクール/幼児・児童 [スクール][定員]	08:00
00.00						7,1,2,3		00.00
08:30								08:30
						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			 	 		[スクール][定員] 	一ル][定員]	09:00
09:30	09:30(30分)初級水泳・金	09:30(30分)アクアダンス・	09:30(30分)スキンダイビ	 	09:30(30分)アクアウォー	ł		09:30
	子	水口	ングフリーコース・ー		ク&トレーニング・水口	09:45(60分)キッズスイミ	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		10:10(60分)成人スイミン グスクール・金子[スクー		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]	プラスタール (幼児パスタ ール][定員]	10:00
	10:15(45分)アクアサーキ ット・加藤	ル][予約]	10.00(45/\)= 5=12.5=		10.00(40(1) + % 7.7.7.1.1	ļ		
10:30			10:30(45分)アクアビクス・ 広瀬	l 	10:30(40分)中級スイムト レーニング・金山		10:45(60分)キッズスイミ	10:30
11:00	11:10(30分)中級バタフラ		ł	11:00(40分)ベビースイミングスク ール[スクール][定員]		11:10(30分)アクアダンス・	ングスクール(幼児)[スク ール][定員]	11:00
	イ・栗山	11:20(30分)初級平泳ぎ・ 中野		NIA / NIDERI		小平		
11:30		T#J	11:30(30分)初級バタフラ イ・広瀬		11:30(30分)アクアダンス・ 水口			11:30
	11:50(20分)スタート&ターン・栗山	10.00(00()) 17.65 7 ( / /		<b> </b>		<b> </b>		40.00
12:00	12:20(40分)ワンポイント	12:00(30分)初級スイムト レーニング・中野	l 		12:15(30分)スキンダイビ	12:15(30分)フィンフリーコ		12:00
12:30	レッスン・栗山		12:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	l	ング・栗山	ース・ー	12:40(30分)フィンフリーコ	12:30
							ース・ー	
13:00			13:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[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		13:00
12.20	13:40(20分)初級背泳ぎ・	13:20(30分)アクアダンス・ 石田	13:30(60分)成人スイミン	<b> </b>	13:15(30分)フィンスイム・ 小平	ール][定員]	13:20(30分)初級スイムト レーニング・中野	
13:30	金山		グスクール・栗山[スクー   ル][定員]	 	13:45(30分)フィンフリーコ			13:30
14:00				14:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	ース	14:00(60分)キッズスイミ	14:00(30分)アクアダンス・	14:00
						ングスクール(児童)[スク ール][定員]	金山	
14:30	14:30(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)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	14:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]			14:30(90分)ハッピーファミ リーアワー・ー	14:30
15:00	15:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	15:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]		15:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	15:00(30分)スイムブライベートレッ スン[セッション][定員]	15:10(40分)ベビースイミ		15:00
10.00	スン・一[セッション][予約]	スン・一[セッション][予約]	l	スン・一[セッション][予約]	スン[セッション][定員]	ングスクール[スクール] [定員]		10.00
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
	ール][定員]	ール][定員]	ール][定員]	ール][定員]	ール][定員]			
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・ー	16:00
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	ł		16:30
	ングスクール(児童)[スク ール][定員]	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]	ングスクール(児童)[スク ール][定員]	ングスクール(児童)[スク ール][定員]			
17:00						17:00(60分)成人スイミン グスクール・栗山[スクー ル][定員]		17:00
47.00	17:20(60人) ナップフノニ	17.20(60/\\+ 7 7 />	17-20(60/\\+ 7 7 />	17-20/00 // ) ナップフィニ	17.20(60/\\+ 7 7 />			47.00
17:30	17.30(00ガ) キッススイミ ングスクール(児童)[スク ール][定員]	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]	ングスクール(児童)[スク ール][定員]	17.30(00万) イッススイミングスクール(児童)[スク ール][定員]		<b></b>	17:30
18:00						18:05(30分)フィンフリーコ		18:00
						ース・ー		
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	10.45(00/)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		18:30
19:00			19:00(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	 	ール][定員]	18:45(90分)目指せマスタ ーズ・栗山	<b> </b>	19:00
10.00			スン・一[セッション][予約]	l	1			10.00
19:30		19:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムブライベートレッ スン・ー[セッション][定員]	1		19:30
						ļ		
20:00		20:10(30分)ワンポイント レッスン・鈴江	ļ		20:10(30分)アクアビクス・ 栗山		<b>!</b>	20:00
20:30			<b>!</b>			<b>!</b>		20:30
20.00		20:50(40分)フィンフリーコ	<b> </b>		20:50(40分)中級スイムト	<b> </b>		25.50
21:00	21:00(60分)目指せマスタ ーズ・鈴江	<b>z</b> ·	21:00(60分)目指せマスタ ーズ・栗山	<b></b>	・レーニング・堀内	<b></b>		21:00
21:30		<b> </b>		<b>}</b>		<b></b>	<b> </b>	21:30
曜日	月	火	水	木	<b>金</b>	±	В	曜日
	•				_			