

# セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

3日(土)、12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 > 一覧

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)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	07:45(60分)キッズスマ イシングスクール/幼児・児童 [スクール][定員]		08:00
08:30					08:45(60分)キッズスマ イシングスクール/幼児・児童 [スクール][定員]	08:45(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]		08:30
09:00					09:45(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]	09:45(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]		09:00
09:30	09:30(30分)初級水泳・金 子 水口	09:30(30分)アクアダンス・ キンブリーコース...-	09:30(30分)スキニーダンス &トレーニング・水口					09:30
10:00	10:10(60分)成人スマイ ングスクール・金子[スク ール][予約] 10:15(45分)アクアサーク ス・加藤	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)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]	09:45(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]		10:00
10:30		10:30(45分)アクアビクス・ 広瀬	10:30(40分)中級スマイト レーニング・金山					10:30
11:00	11:10(30分)初級クロール ・栗山	11:20(30分)中級背泳ぎ・ 中野	11:25(30分)初級バタフ ラ・広瀬	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・ 小平	10:45(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]		11:00
11:30				11:30(30分)アクアダンス・ 水口				11:30
12:00	12:00(30分)初級スマイト レーニング・中野	12:00(30分)スマイミングセッション・ [セッション][予約]		12:15(30分)スキニーダンス &トレーニング・栗山	12:15(30分)フィンフリーコ ース...-			12:00
12:30	12:20(40分)ワンポイント レッスン・栗山		12:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]			12:40(30分)フィンフリーコ ース...-		12:30
13:00		13:20(30分)アクアダンス・ 石田	13:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	13:20(30分)フィンスマイ ム・小平	13:00(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]			13:00
13:30	13:40(20分)初級平泳ぎ・ 金山	13:30(60分)成人スマイ ングスクール・栗山[スク ール][定員]		13:50(30分)フィンフリーコ ース	14:00(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	13:20(30分)初級スマイト レーニング・中野		13:30
14:00			14:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]					14:00
14:30	14:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	14:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	14:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]			14:30(30分)アクアビクス・ 水谷		14:30
15:00	15:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	15:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	15:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	15:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]	15:10(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール][定員]	15:00(150分)ハッピーファ ミリー・アワー...-		15:00
15:30	15:30(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズスマ イシングスクール(幼児)[スク ール][定員]				15:30
16:00					16:00(60分)成人スマイ ングスクール・栗山[スク ール][定員]			16:00
16:30	16:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]				16:30
17:00					17:00(60分)成人スマイ ングスクール・栗山[スク ール][定員]			17:00
17:30	17:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	17:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	17:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]	17:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]				17:30
18:00					18:05(30分)フィンフリーコ ース...-			18:00
18:30	18:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)・[上 級者][スクール][定員]	18:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)・[上 級者][スクール][定員]		18:30(60分)キッズスマ イシングスクール(児童)[スク ール][定員]				18:30
19:00			19:00(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]		19:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]			19:00
19:30		19:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]		19:30(30分)スマイムプライベートレッ スン...-[セッション][予約]				19:30
20:00	20:10(30分)ワンポイント レッスン・鈴江				20:10(30分)アクアビクス・ 栗山			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(60分)目指せマスタ ーズ・鈴江		20:50(40分)フィンフリーコ ース...-		20:50(40分)中級スマイト レーニング・堀内			21:00
21:30			21:00(60分)目指せマスタ ーズ・栗山					21:30