

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 > - 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・金子	09:30(30分)アクアダンス・水口	09:30(30分)スキンダイビングフリーコース・ー		09:30(30分)アクアウォーク&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・金子[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・加藤		10:30(45分)アクアピクス・広瀬		10:30(40分)中級スイムトレーニング・金山			10:30
11:00	11:10(30分)初級クロール・栗山			11:00(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)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	11:00
11:30		11:20(30分)中級背泳ぎ・中野	11:25(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
12:00	11:50(20分)スタート&ターン・栗山							12:00
12:30	12:20(40分)ワンポイントレッスン・栗山	12:00(30分)初級スイムトレーニング・中野	12:00(30分)スイミングセッション・ー[セッション][予約]		12:15(30分)スキンダイビング・栗山	12:15(30分)フィンフリーコース・ー		12:30
13:00			12:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]				12:40(30分)フィンフリーコース・ー	13:00
13:30		13:20(30分)アクアダンス・石田	13:00(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]		13:20(30分)フィンスイム・小平	13:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][定員]	13:20(30分)初級スイムトレーニング・中野	13:30
14:00	13:40(20分)初級平泳ぎ・金山		13:30(60分)成人スイミングスクール・栗山[スクール][定員]	14:00(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]	13:50(30分)フィンフリーコース	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
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)アクアピクス・水谷	14:30
15:00	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]	15:00(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]		15:00(30分)スイムプライベートレッスン・ー[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]	15:10(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・ー	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
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(60分)成人スイミングスクール・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						18:05(30分)フィンフリーコース・ー		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]	18:45(90分)目指せマスターズ・栗山		18:30
19:00			19:00(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]					19:00
19:30		19:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]	19:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[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・鈴江			20:10(30分)アクアピクス・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・ー	21:00(60分)目指せマスターズ・栗山		20:50(40分)中級スイムトレーニング・堀内			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日