セントラルフィットネスクラブ　24　武蔵小杉 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

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
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						08:45(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]	08:30
09:00								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	09:45(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]	09:30
10:00	10:15(45分)アクアサーキット・加藤	10:10(60分)成人スイミングスクール・金子[スクール][予約]	10:20(45分)アクアビクス・広瀬		10:30(40分)中級スイムトレーニング・富山		10:45(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								10:30
11:00	11:10(20分)中級クロール・栗山	11:20(30分)中級平泳ぎ・中野	11:20(30分)初級バタフライ・広瀬	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール][定員]				11:00
11:30	11:40(30分)中級バタフライ・栗山		11:55(30分)スイミングセッション・ー[セッション][予約]		11:30(30分)アクアダンス・水口	11:30(30分)アクアビクス・栗山		11:30
12:00		12:00(30分)初級スイムトレーニング・相馬						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・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	12:40(30分)フィンフリーコース・ー	12:30
13:00			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]	13:00(90分)マタニティスイミングスクール[スクール][定員]		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	13:20(30分)初級平泳ぎ・若山	13:20(30分)アクアダンス・石田	13:30(60分)成人スイミングスクール・栗山[スクール][定員]		13:30(30分)フィンスイム・若山		13:20(30分)初級スイムトレーニング・中野	13:30
14:00					14:00(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)アクアビクス・水谷	14:30
15:00				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]		15:10(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(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]	18:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][定員]	18:30(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]		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(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(30分)スイムプライベートレッスン・ー[セッション][予約]			18:45(90分)目指せマスターズ・栗山		19:00
19:30			19:30(30分)ワンポイントレッスン・堀内		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・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

作成日:2026/10/28 10:01:43