セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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	−ル > −フール・ 月	火	水	木	金	±	B	曜日
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	09:00
						-ju]	ングスクール(幼児)[スク ール]	
09:30								09:30
			09:50(30分)AQUA SPL ASH·鈴木					
10:00	10:00(30分)アクアウォー ク&トレーニング・会田	10:05(30分)初級水泳·宮本			10:00(30分)スキンダイビ ング・広本	ングスクール(児童)[スク	10:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	10:00
						ール]	ール]	
10:30	10:40(45分)初級水泳·齋藤	10 15 (00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	10:30(45分)水泳入門·津 田		10.15(00.0) > 5 = 5 .	ļ		10:30
		10:45(30分)アクアダンス・ 齋藤			10:45(30分)アクアウォー ク&ジョグ・保富		11.00(00八) ナ…ブフノニ	44.00
11:00		11:25(30分)スキンダイビ	11:15(60分)成人スイミン		11:20(60分)成人スイミン	11:20(40分)ベビースイミ	11:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	11:00
11.00		ング・鈴木	ババののガルススイミン グスクール・津田[スクー ル]		11:20(00分)成人スイミン - グスクール(入門)・齋藤 [スクール]	ングスクール[スクール]	_ <i>\nu_{\nu_{\nu}}</i>	11.00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:00		12:15(60分)成 人 スイミン				12:20(30分)初級水泳·島	12:20(30分)スイムトレー	12:00
12:30	12:40(60分)フィン&パド	12:15(60分)成人スイミン グスクール(初級)・津田 「スクール]	12:30(60分)成 人 スイミン			貫	ニング・太田	12:30
12.00	ルフリーコース		12:30(60分)成人スイミン グスクール・津田[スクー ル]					12.00
13:00					 	13:00(30分)アクアビクス・	13:00(45分)フィン & パド	13:00
10.00					13:20(30分)アクアダンス・	田賀	13:00(45分)フィン & パド ルフリーコース	10.00
13:30		13:30(60分)成人スイミン	13:30(30分)パーソナルスイムレッ スン・津田[セッション]		濱中		1	13:30
10.00	13:50(30分)アクアビクス・	【グスクール(初級)・津田	スン・津田[セッション]					10.00
14:00	田淵		14:00(45分)スイムトレー		14:00(45分)マスターズ練	 		14:00
14.00			ニング・津田		· 習会·齋藤			14.00
14:30	14:30(30分)スイムトレー	14:35(30分)パーソナルスイムレッ スン・津田[セッション]			-	14:30(60分)キッズスイミ	 	14:30
	ニング・清水	スン・洋田[セッション]	14:50(30分)フィン & パド			ングスクール(幼児)[スク ール]	l	
15:00	15:00(20分)フィン&パドルフリーコ		ルフリーコース				l	15:00
	<u>-</u> х				 			
15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ		15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	l	15:30
	ングスクール(幼児)[スク ール]	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]		・ングスクール(幼児)[スク ール]	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]		
16:00								16:00
					1			
16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	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 ングスクール(児童)[スク		16:30
	ングスグール(児里)[スグ ール]	ラグスグール(児童パスグ ール]	ングスクール(児里)[スク ール]		- シグスクール(児里)(スク ール]	ラグスグール(児里)(スグ ール]		
17:00					1			17:00
					1			
17:30	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	17:30(60分)キッズスイミ		17:30(60分)キッズスイミ			17:30
	ール]	ール]	フグスケール(児童パスケール)		・ングスクール(児童)[スク ール]			
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(30分)アクアダンス・ 濱中						19:00
	19:25(30分)アクアビクス・津田							
19:30								19:30
			19:45(45分)アクアサーキ ット・巻嶋		19:55(30分)アクアダンス・ 濱中			
20:00	20:10(30分)初級水泳·津田	20:00(60分)フィン & パド ルフリーコース						20:00
20:30					20:30(60分)スイムトレー ニング・津田			20:30
21:00]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日