

# セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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    |
|-------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 09:00 |                                  |                                    |                                  |   |                                  | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]    | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 09:00 |
| 09:30 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 09:30 |
| 10:00 | 10:00(30分)アクアウォーム&トレーニング・会田      | 10:05(30分)初級水泳・宮本                  | 09:50(30分)AQUA SPLASH・鈴木         |   | 10:00(30分)スキンダイビング・広本            | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 10:00 |
| 10:30 | 10:40(45分)初級水泳・齋藤                |                                    | 10:30(45分)水泳入門・津田                |   | 10:45(30分)アクアウォーム&ジョグ・保富         |                                     |                                  | 10:30 |
| 11:00 | 11:25(30分)スキンダイビング・鈴木            |                                    | 11:15(60分)成人スイミングスクール・津田[スクール]   |   | 11:15(60分)成人スイミングスクール・津田[スクール]   | 11:20(40分)ベビースイミングスクール(入門)・齋藤[スクール] | 11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 11:00 |
| 11:30 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 11:30 |
| 12:00 |                                  | 12:15(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田       |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(60分)フィン & バドルフリーコース        |                                    | 12:30(60分)成人スイミングスクール・津田[スクール]   |   |                                  | 12:20(30分)初級水泳・島賀                   | 12:20(30分)スイムトレーニング・太田           | 12:30 |
| 13:00 |                                  |                                    |                                  |   |                                  | 13:00(30分)アクアピクス・田質                 | 13:00(45分)フィン & バトルフリーコース        | 13:00 |
| 13:30 | 13:50(30分)アクアピクス・田淵              | 13:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田[スクール] | 13:30(30分)バーソナルスイムレッスン・津田[セッション] |   | 13:20(30分)アクアダンス・濱中              |                                     |                                  | 13:30 |
| 14:00 |                                  |                                    | 14:00(45分)スイムトレーニング・津田           |   | 14:00(45分)マスター練習会・齋藤             |                                     |                                  | 14:00 |
| 14:30 | 14:30(30分)スイムトレーニング・清水           | 14:35(30分)バーソナルスイムレッスン・津田[セッション]   |                                  |   | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] |                                     |                                  | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(20分)フィン & バトルフリーコース        |                                    | 14:50(30分)フィン & バトルフリーコース        |   |                                  |                                     |                                  | 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] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(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] |   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(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]    |                                  | 15:30 |
| 16:00 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 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] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]    |                                  | 16:30 |
| 17:00 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 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] | 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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |   | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                     |                                  | 17:30 |
| 18:00 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 18:00 |
| 18:30 |                                  |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 18:30 |
| 19:00 |                                  | 19:10(30分)アクアダンス・濱中                |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 19:00 |
| 19:30 | 19:25(30分)アクアピクス・津田              |                                    |                                  |   |                                  |                                     |                                  | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(30分)初級水泳・津田                | 20:00(60分)フィン & バトルフリーコース          | 19:45(45分)アクアサーフィット・巻鷗           |   | 19:55(30分)アクアダンス・濱中              |                                     |                                  | 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                                | 土                                   | 日                                | 曜日    |