

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(幼児)[スクール] | 09:00 |
| 09:30 |                                  |                                    |                                  |   |                                    |                                  |                                  | 09:30 |
| 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                  | 09:50(30分)AQUA SPL ASH・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                | 10:45(30分)アクアダンス・齋藤                | 10:30(45分)水泳入門・津田                |   | 10:45(30分)アクアウォーク&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]   |   | 11:20(60分)成人スイミングスクール(入門)・齋藤[スクール] | 11:20(40分)ベビースイミングスクール[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 |                                  |                                    |                                  |   |                                    |                                  |                                  | 12:00 |
| 12:30 | 12:40(60分)フィン&パドルフリーコース          | 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)成人スイミングスクール・津田[スクール]   |   |                                    | 12:20(30分)初級水泳・島貫                | 12:20(30分)スイムトレーニング・太田           | 12:30 |
| 13:00 |                                  |                                    |                                  |   | 13:20(30分)アクアダンス・濱中                | 13:00(30分)アクアピクス・田貫              | 13:00(45分)フィン&パドルフリーコース          | 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)パーソナルスイムレッスン・津田[セッション] |   | 14:00(45分)マスターズ練習会・齋藤              |                                  |                                  | 13:30 |
| 14:00 |                                  |                                    | 14:00(45分)スイムトレーニング・津田           |   |                                    |                                  |                                  | 14:00 |
| 14:30 | 14:30(30分)スイムトレーニング・清水           | 14:35(30分)パーソナルスイムレッスン・津田[セッション]   | 14:50(30分)フィン&パドルフリーコース          |   |                                    | 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&パドルフリーコース          |                                    |                                  |   |                                    |                                  |                                  | 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 | 19:25(30分)アクアピクス・津田              | 19:10(30分)アクアダンス・濱中                |                                  |   |                                    |                                  |                                  | 19:00 |
| 19:30 |                                  |                                    |                                  |   |                                    |                                  |                                  | 19:30 |
| 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            | 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 |
| 20:30 |                                  |                                    |                                  |   | 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    |