

セントラルフィットネスクラブ青砥 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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 > - 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			09:50(30分)アクアダンス・鈴木					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)AQUA SPLASH・鈴木			10:05(30分)アクアウォーク&ジョグ・齋藤	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(バタフライ)	10:40(30分)スキンダイビング・鈴木	10:30(45分)水泳入門・津田(1・2週目)	10:30(45分)初級クロール・津田(3・4・5週目)		10:45(30分)スキンダイビング・広本		10:30
11:00							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	11:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:20(30分)初級水泳・齋藤(平泳ぎ)	11:15(60分)成人スイミングスクール(初級)・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]		11:30
12:00								12:00
12:30	12:30(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(初級)・津田(クロール)[スクール]			12:20(30分)初級水泳・島貫(平泳ぎ)	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・田貫	13:00(30分)AQUA SPLASH・濱中	13:00
13:30		13:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田(青泳ぎ)[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]		13:20(30分)AQUA SPLASH・濱中			13:30
14:00	13:45(30分)アクアダンス・齋藤		14:00(45分)スイムトレーニング・津田		14:00(45分)マスターズ練習会・齋藤			14:00
14:30	14:25(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]				14:30(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(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]				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(30分)スイムアップ・指導人数(水泳)・島貫[スクール]						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)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[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(60分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]	18:30(60分)スポーツ子供個人塾(水泳)・清水[スクール]					18:30
19:00		19:10(30分)AQUA SPLASH・濱中	19:05(30分)スキンダイビング・平松		19:10(40分)アクアダンス・清水			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(30分)初級水泳・宮本真(クロール)	19:45(45分)アクアサーキット・巻嶋		20:00(45分)スイムトレーニング・宮本			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日