セントラルフィットネスクラブ青砥 - 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＞ ーープールー

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(クロール)	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		11:20(30分)初級水泳・齋藤(バタフライ)	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]	11:00(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]							11:30
12:00		12:15(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田[スクール]				12:20(30分)初級水泳・島貫(クロール)	12:20(30分)スイムトレーニング・太田	12:00
12:30	12:30(60分)フィン&パドルフリーコース		12:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田(背泳ぎ)[スクール]					12:30
13:00					13:20(30分)AQUA SPLASH・濱中	13:00(30分)アクアビクス・田賀	13:00(30分)AQUA SPLASH・濱中	13:00
13:30	13:45(30分)アクアダンス・齋藤	13:30(60分)成人スイミングスクール(初級)・津田(背泳ぎ)[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]					13:30
14:00	14:25(30分)スイムトレーニング・清水		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		14:35(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(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)スポーツ子供個人塾(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)アクアビクス・津田		19:45(45分)アクアサーキット・巻嶋					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(平泳ぎ)			20:00(45分)スイムトレーニング・宮本真			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/23 13:40:48