## セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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

## **くプール>**

曜日	·/v >		,	火 ·	曜日	7.	ĸ		k	1	è	曜日		±		F		曜日
09:00	プール	ダイビングプール	ブール	ダイビングプール	09:00	ブール	ダイビングプール	プール	ダイビングブール	プール	ダイビングプール	09:00	プール	ダイビングブール	<b>プー</b>	ル	ダイビングプール	09:00
			09:20(5分)みんなで体操・一			09:20(5分)みんなで体操・一		09:20(5分)みんなで体操・一		09:20(5分)みんなで体操・一		-	09:15(60分)キッズスイミン スクール(児童)・全面クロ・ ズ[スクール]	グ	の9:15(60分)キッズ ( スイミングスクー	09:15(45分)フィン フリーコース・ー		-
09:30			09:40(30分)アクアダンス・定		09:30	09:30(30分)水泳入門·平尾		09:40(30分)アクアウォーク& トレーニング・西山				09:30	ズ[スクール]		09:15(60分)キッズ ( スイミングスクー : ル (児童)・1コー スクローズ[スクー ル]	.,		09:30
			711												-			
10:00					10:00	10:00(30分)初級水泳・平尾		10:15(40分)フィンスイム・寺				10:00	10:15(80分)キップフィミン	ri	10:15(60分)キッズ	10:00(90分)キッズスイミン		10:00
10:30			<del> </del>		10:30		<u> </u>	- 本		10:30(40分)ベビースイミング スクール[スクール]		10:30	10:15(60分)キッズスイミン スクール(児童)・3.5コー クローズ[スクール]	á	- 10:15(60分)キッズ スイミングスクー - ル(幼児)・1コー スクローズ[スクー ル]	メスノール(選手育成)・1		10:30
			<b></b>			10:45(30分)ベビースイミング スクール[スクール]	l		<b>!</b>	スクール[スクール]					_lni :	ズ[スクール]		-
11:00					11:00	スクール【スクール】						11:00			-	İ		11:00
													11:15(60分)キッズスイミン スクール(幼児)・2. 5コー クローズ[スクール]	グ ス				
11:30			11:35(30分)初級背泳ぎ・野 沢		11:30					11:30(60分)成人スイミングス クール(中級)・林[スクール]		11:30	クローズ[スクール]		- 11:30(90分)ハッ - アワー・ファミ クローズ	ッピーファミリ ミリー1コース		11:30
12:00			-		12:00	12:10(30分)AQUA SPLAS H·野沢	 	-				12:00	-		- 70-	ł		12:00
			12:15(45分)スイムトレーニン グ・寺本	l		H·野沢		-					12:15(60分)キッズ		-	ł		-
12:30			- ク・寺本		12:30					12:30(40分)クロール・林(初 中級)		12:30	12-15(80分)キッズ スイミングスクー ル(納売)・3コー スクローズ[スクー ル] 1240(40分)ベビ スイミングスク ル[スクール]	=	-	İ		12:30
						12:45(60分)スイムトレーニング・伊藤				T-40X/			ル[スクール]					1
13:00				10 15(00 () \ 0 to \ 0 (1°)	13:00			13:00(45分)キッズスイミング スクール(幼児)・2コースク ローズ[スクール]				13:00						13:00
12-20			13:15(60分)スキンダイビング ・佐藤綾香	13:15(60分)スキンダイビング ・佐藤綾香	19-90			ロース[スクール]		13:20(30分)アクアダンス・定 兼		13:30	13:30(30分)アクアビクス・	ds.				19-20
10.00			1		10.00			-	<b>.</b>		L	13.30	*	` <b> </b>				- 10.00
14:00			1		14:00			14:00(60分)成人スイミングス - クール(初中級)・林[スクー		- 14:00(60分)成人スイミングス - クール(初級)・平尾[スクー		14:00	14:05(30分)初級平泳ぎ・	<del>‡</del>				14:00
						14:15(60分)成人スイミングス クール(初級)・伊藤[スクー		- リール(初年級)・杯(スケー		ル]		-	†1					
14:30					14:30	jr]						14:30						14:30
15.00			<b></b>		15.00							15.00	14:45(60 分 ) 成 人 スイミングスクー ル(上級・田※全 ル(初級)・中村 面 クローズ[スクー ル]	<u>-</u>				15.00
10:00					15:00		<u> </u>			-		- 10:00	面グロース[スクー 全面グロース[ス		15:20(40分)中級	クロール・田		10:00
15:30	5:30(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		15:30	15:30(60分)キッズスイミング	1	15:30(60分)キッズスイミング		15:30(60分)キッズスイミング		15:30	•		-			15:30
,	スクール(幼児)[スクール]		- スクール(幼児)・2コースク ローズ[スクール]			スクール(幼児)・2コースク ローズ[スクール]		- スクール(幼児)・2コースク ローズ[スクール]		- スクール(幼児)・2コースク ローズ[スクール]			15:45(60分)キッズスイミン スクール(児童)・全面クロ ズ[スクール]	ý	-	İ		-
16:00					16:00							16:00	ズスクール					16:00
	10.00(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		10.00(00()) # # 7 ( > ) #			10.00(00())++77.(>)		10.00(00()) + + + +		10.00(00/1) # # 7 / 7 / 7 / 7 / 7								
16:30	6:30(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)・全面クロー ズ[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]	 	16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]		16:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]		16:30			-			16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(60分)フィンフリーコ	<del>-</del>	-			17:00
			1					1		1			z		-			
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)・全面クロー ズ[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズスイミング スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング - スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]		17:30(60分)キッズスイミング - スクール(児童)・全面クロー ズ[スクール]		17:30	1					17:30
			ズ[スクール]		40.00	ズ[スクール]		ズ[スクール]		ズ[スクール]			10.00(00())7.4411 =		-			40.00
18:00			-		18:00		 	_		-		18:00	18:00(60分)スイムトレーニ グ・中村	1				18:00
18:30	18:30(150分)キッズスイミン ブスクール(選手育成)[スク		18:30(60分)キッズスイミング		18:30	18:30(60分)キッズスイミング		18:30(60分)キッズスイミング		18:30(60分 <u>)キッ</u> ズスイミング		18:30	-		-			18:30
	7スクール(選手育成)[スク ール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)・3コー スクローズ[スクール]			18:30(60分)キッズスイミング スクール(選手育成)・3コー スクローズ[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール (選手育成)・3コー スクローズ[スクール]		18:30(60分)キッズスイミング スクール (児童)・2コースク ローズ[スクール]					-			-
19:00					19:00							19:00						19:00
			10.00/2065)+			10.00(00(\).+		10.00(150()) + + + +		19:30(30分)フィンフリーコー								
19:30			19:30(30分)キッズスイミングスクール(選手育成)・2コースクローズ[スクール		19:30	19:30(60分)キッズスイミング スクール (選手育成)・2コー スクローズ[スクール]	<b> </b>	19:30(150分)キッズスイミン - グスクール(選手育成)・2コ ースクローズ[スクール]		19:30(30分) フィンフリーコー		19:30						19:30
20:00			20:00(60分)目指せマスター ズ・伊藤		20:00		l	-		20:00(60分)マスターズ同好 会・2コース利用		20:00			-			20:00
			- 人・伊藤					1		- 一会・2コース利用		-			1			
20:30					20:30	20:30(60 分 ) 成人 20:40(40分)スキン スイミングスクー ル (中級)・平尾 [スクール]	20:40(40分)スキンダイビンク・伊藤	r				20:30						20:30
01.00					04.00	[35-12]						01.00						01.00
21:00			<b></b>		21:00			-		<b> </b>		21:00	<b> </b>					21:00
21:30					21:30			-				21:30			-			21:30
								1				-			-			-
	プール	ダイビングブール	プール	ダイビングブール		ブール	ダイビングプール	ブール	ダイビングプール	プール	ダイビングブール		プール	ダイビングプール	<b>ブ</b> ー.		ダイピングプール	
曜日	,		3	火	曜日	7	<u>k                                    </u>	7	<u> </u>	1	È	曜日		<u> </u>		E		/ 曜日