## セントラルフィットネスクラブ西台 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

13日(月)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(2F)-

曜日	−ル > ープール( 月	<u>/</u> 2F) —	水	<b>*</b>	金	±	B	曜日
08:00								08:00
00:20			 			08:30(60分)キッズスイミ	08:30(60分)キッズスイミ	00:20
08:30						ングスクール(幼児)[スク ール]	08:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	08:30
09:00			09:00(45分)スキンダイビ ングフリーコース					09:00
		09:20(30分)アクアウォー ク&ジョグ・石坂	2777 <b>-</b> 7					
09:30	09:30(30分)初級水泳·平 賀			09:30(30分)X—FIT AQ UA·小澤		09:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	09:30(60分)キッ ズスイミングス クール(幼児) [スクール] 09:30(60分)キッ ズコーディネー ションスイミング [スクール]	09:30
10:00		10:00(70分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク						10:00
	10:15(30分)アクアウォー ク&ジョグ・柴生田	ングスクール(幼児)[スク						
10:30			10:30(30分)アクアビクス・ 狩野	 		10:35(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	 	10:30
11:00	11:00(20分)水泳入門・梅津	11:10(40分)ベビースイミ	11:10(30分)中級水泳・梅	11:10(40分)ベビースイミ			<u> </u>	11:00
	11:20(30分)スイムブライベートレッ スン・梅津[セッション][予約]	ングスクール[スクール]	津	ングスクール[スクール]		11:25(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]		
11:30								11:30
12:00	12:00(40分)スイムトレー	12:00(60分)成人スイミン	11:50(30分)フィンスイム・ 梅津	<u> </u>			12:00(60分)ダイビング練	12:00
12.00	ニング・石坂	グスクール・飯田[スクー ル][定員]	12:20(20分)フィンフリーコース	<b>.</b>			習会	12.00
12:30						12:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		12:30
40.00		12.00(20/\\+4F-1.52				ール]		40.00
13:00		13:00(30分)中級水泳·石 坂					13:00(45分) * フリッパー	13:00
13:30		13:40(30分)アクアビクス・ 藤田		   13:30(45分)スイムトレー   ニング・梅津		13:30(60分)キッズスイミ		13:30
		際山	13:45(60分)成人スイミン グスクール(中級)・石坂			ングスクール(幼児)[スク ール]	13:55(30分)初級水泳·河原	
14:00		14.15(20公)知級フセンが	[スクール][定員]					14:00
14:30		14:15(30分)初級スキンダ イビング・藤田		<u> </u>		14:30(60分)キッズスイミ	14:30(60分)成人スイミン グスクール(初中級)・河	14:30
						一ル]	グスクール(初中級)・河 原[スクール][定員]	
15:00	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:00(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スク			15:00
15:30	<b>一ル</b> ]	ール」	ール」	ール」	ール」	15:30(60分)キッズスイミ	1	15:30
10.50						ングスクール(児童)[スク ール]	l	10.50
16:00	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	16:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	1		16:00
	-jv]	一ル]	-jv]	ール]	-jv]	10.00(00 () ) + + 7 7 (2	10.00/00/1	40.00
16:30						16:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク ール]	16:30(60分)マスターズ同 好会	16:30
17:00	17:00(60分)キッズスイミングスクール(旧章)「スク	17:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(旧章)「スク	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	17:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	1		17:00
	ール]	ール]	ール]	ール]	ール]			
17:30						17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	l 	17:30
18:00		18:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		18:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク		1	l	18:00
		ファスケール(児童パスケール]		ール]				
18:30								18:30
19:00			L			19:00(60分)フィンフリーコ		19:00
						ース		
19:30	10.45(20(\)マカマパケー					ļ		19:30
20:00	19:45(30分)アクアビクス・ 井上						<b>!</b>	20:00
		20:15(30分)スキンダイビ ング・井上	20:15(30分)初級水泳·細野	<b> </b>				
20:30	20:30(30分)初級水泳·松 本	~ / TI	¥1					20:30
21:00		21:00(60分)マスターブ同	21:00(60分)マス々―ブ紬	21:00(40分)*フリッパー・		<del> </del>		21:00
21:00		好会	21:00(60分)マスターズ練習会・細野	21:00(40分) * フリッハー・ 細野		<del> </del>	ļ	21:00
21:30	21:30(45分)フィンフリーコ ース							21:30
				21:45(30分)フィンフリーコ ース				
22:00		<b>!</b>				<del> </del>		22:00
22:30			l					22:30
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日