

# セントラルフィットネスクラブ西台 - 2026年03月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)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(2F)-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00								08:00
08:30						08:30(60分)キッズスイミングスクール(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
09:30	09:30(30分)初級水泳・平賀	09:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・石坂		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)キッズスイミングスクール(児童)[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)[スクール]						10:00
10:30	10:15(30分)アクアウォーク&ジョグ・柴生田		10:30(30分)アクアピクス・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 11:20(30分)スイムプライベートレッスン・梅津[セッション][予約]	11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:10(30分)中級水泳・梅津	11:10(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			11:25(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00(40分)スイムトレーニング・石坂	12:00(60分)成人スイミングスクール・飯田[スクール][定員]	12:20(20分)フィンフリーコース				12:00(60分)ダイビング練習会	12:00
12:30						12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		12:30
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)アクアピクス・藤田		13:30(45分)スイムトレーニング・梅津		13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00			13:45(60分)成人スイミングスクール(中級)・石坂[スクール][定員]				13:55(30分)初級水泳・河原	14:00
14:30		14:15(30分)初級スキンダイビング・藤田						14:30
15:00	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)[スクール]	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)[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:30(60分)成人スイミングスクール(初中級)・河原[スクール][定員]	15:00
15:30						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(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)[スクール]	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)[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			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)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(児童)[スクール]	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(児童)[スクール]	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(児童)[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
18:00		18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]		18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]				18:00
18:30								18:30
19:00						19:00(60分)フィンフリーコース		19:00
19:30								19:30
20:00	19:45(30分)アクアピクス・井上							20:00
20:30	20:30(30分)初級水泳・松本	20:15(30分)スキンダイビング・蓮尾	20:15(30分)初級水泳・前田					20:30
21:00		21:00(60分)マスターズ同好会	21:00(60分)マスターズ練習会・細野	21:00(40分)*フリッパー・細野				21:00
21:30	21:30(45分)フィンフリーコース			21:45(30分)フィンフリーコース				21:30
22:00								22:00
22:30								22:30