

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2024年11月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

4日(月)、23日(土)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 -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
08:00						08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:00	
08:30								08:30	
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(児童)[スクール]	09:00	
09:30	09:30(30分)*初級・中級水泳・四家		09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・坂本					09:30	
10:00			10:10(45分)アクアピクス・坂本	09:50(30分)スキндаイビング・藤田	10:05(30分)初級水泳・亀井	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(120分)自由遊泳・2コース使用	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(120分)自由遊泳・2コース使用
10:30	10:40(45分)アクアピクス・坂本			10:40(45分)アクアピクス・廣瀬				10:30	
11:00		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:45(30分)アクアピクス・水谷	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	
11:30								11:30	
12:00	12:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・岡田[スクール]		12:00(60分)成人スイミングスクール・内堀[スクール]	12:00(30分)中級水泳・内堀		12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:00	
12:30								12:30	
13:00	13:05(45分)スイムトレーニング・四家			12:45(60分)マスターズ同好会・メニュー提供				13:00	
13:30			13:15(30分)初級水泳・岡田(有)					13:30(30分)MSP限定/ハイドロウォーク・岡田	13:30
14:00	14:10(45分)アクアサーキット・岡田			14:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・藤田	14:00(45分)スイムトレーニング・メニュー提供	14:00(30分)*初級・中級水泳・内堀	14:10(30分)初級水泳・森田	14:00	
14:30		14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]		14:15(45分)アクアピクス・岡田				14:30	
15:00						14:45(45分)アクアピクス・伊藤	15:00(30分)スキндаイビング・岡田[予約]	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(幼児)[スクール]	15:40(30分)スキндаイビング・内堀[予約]	15:30(30分)フィンフリーコース	15:30(60分)ダイビング種草会岡田[セッション][予約]	15:30
16:00						16:10(30分)フィンフリーコース		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	
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)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)キッズスイミングスクール(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)[スクール]		18:30	
19:00						19:00(60分)目指せマスターズ・室坂		19:00	
19:30			19:30(60分)成人スイミングスクール・内堀[スクール]		19:30(60分)成人スイミングスクール・岡田[スクール]			19:30	
20:00								20:00	
20:30	20:30(30分)中級水泳・森田			20:30(30分)初級水泳・青木	20:40(30分)アクアダンス・内堀			20:30	
21:00	21:00(45分)スイムトレーニング・森田		20:45(60分)目指せマスターズ・亀井	21:00(30分)インストラクターと泳ごう・青木				21:00	
21:30								21:30	