

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。  
15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 -

| 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              | 10:00(30分)スキンダイビング・藤田            | 10:05(30分)初級水泳・田中                  | 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 | 10:00 |
| 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] |                        | 11:00 |
| 11:30 |                                  |                                    |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 11:30 |
| 12:00 |                                  |                                    | 12:00(60分)成人スイミングスクール・内堀[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(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール] |                                  |                        | 12:00 |
| 12:30 |                                  |                                    |                                  | 12:45(60分)マスターズ同好会・メニュー提供        |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 12:30 |
| 13:00 | 13:05(45分)スイムトレーニング・四家           |                                    | 13:15(30分)初級水泳・石倉                |                                  |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 13:00 |
| 13:30 |                                  |                                    |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 13:30 |
| 14:00 |                                  |                                    |                                  | 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            |                                  | 14:20(30分)ハイドロフィットネス・藤田          |                        | 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]   |                                  |                                  |                                    | 14:45(45分)アクアピクス・伊藤              |                                  |                                  |                        | 14:30 |
| 15:00 |                                  |                                    |                                  |                                  |                                    |                                  | 15:00(45分)フィンフリーコース              |                                  |                        | 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)スキンダイビング・内堀[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 |
| 20:00 |                                  |                                    |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 20:00 |
| 20:30 | 20:30(45分)スイムトレーニング・メニュー提供       |                                    | 20:45(60分)目指せマスターズ・亀井            | 20:30(30分)*初級・中級水泳・四家            |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 20:30 |
| 21:00 |                                  |                                    |                                  | 21:00(30分)フィンスイム・四家              |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 21:00 |
| 21:30 |                                  |                                    |                                  |                                  |                                    |                                  |                                  |                                  |                        | 21:30 |
| 曜日    | 月                                | 火                                  | 水                                | 木                                | 金                                  | 土                                | 日                                | 曜日                               |                        |       |