セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)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 > ープールー

< J-	-ル > ープール- 月	火	水	木	金	±	В	曜日
08:00	Я	Х.	<u>"</u>	<u> </u>	<u> </u>	08:00(60分)キッズスイミ	08:00(60分)キッズスイミ	08:00
55.55						ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	00.00
08:30								08:30
55.55								33.33
09:00						09:00(60分)キッズスイミ	09:00(60分)キッズスイミ	09:00
00.00						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]	55.55
09:30	09:30(30分)*初級·中級		09:30(30分)アクアウォー	l		1		09:30
55.55	水泳・四家		ク&ジョグ・坂本	l				33.33
10:00			10:10(45分)アクアビクス・	10:00(30分)スキンダイビ	10:05(30分)初級水泳・田	10:00(60分)キッ 10:00(120分	10:00(60分)きッ 10:00(120分	10:00
			坂本	ング・藤田	中	10:00(60分)キッ ズスイミングス クール(幼児))自由遊泳・ [スクール]	10:00(60分)キッ 10:00(120分 ズスイミングス)自由遊泳・[スクール (幼児) [スクール]	
10:30	10:40(45分)アクアビクス・			10:40(45分)アクアビクス・		用用	用	10:30
	坂本			廣瀬	10:45(30分)アクアビクス・	t l		
11:00		11:00(40分)ベビースイミ			水谷	11:00(60分)キッ	11:00(60分)キッ	11:00
		ングスクール[スクール]				ズスイミングス クール (幼児) [スクール]	ズスイミングス クール(幼児) [スクール]	
11:30						i l		11:30
						1		
12:00						12:00(60分)キッズスイミ	12:00(60分)キッズスイミ	12:00
						ラグスグール(児童)(スグ ール]	12:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	
12:30						İ		12:30
				12:45(60分)マスターズ同	T	1		
13:00	13:05(45分)スイムトレー ニング・四家			好会・メニュー提供				13:00
	ング・四家		13:15(30分)初級水泳・石	1				
13:30			启					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		14:00
			14:15(45分)アクアビクス・ 岡田	ク&トレーニング・豚山	ーング・グーユー提供	/////////////////////////////////////	14:20(30分)ハイドロフィッ トネス・藤田	
14:30		14:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	岡田		1		トイン・膝口	14:30
		ール]				14:45(45分)アクアビクス・ 伊藤		
15:00						- 1 <i>7-1</i> 08	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	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	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
	-ju]	一ル]	一ル]	-ル]	ール]	- > 1 3 MIC 3 4753		
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	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	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			16:30
	ール]	一ル]	一ル]	一ル]	ングスクール(児童)[スク ール]	<u> </u>		
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	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	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
	ール]	ール]	一ル]	一ル]	一ル]			
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]	ļ		18:30
		[スクール]			[スクール]			
19:00						19:00(60分)目指せマスタ 一ズ・室坂		19:00
						ļ	 	
19:30			19:30(60分)成人スイミン グスクール・内堀[スクー	 	 			19:30
			ル]				 	
20:00								20:00
00.00	00 00/45/\\ = // / /			00 00(00 (1) : +77 4771-477				
20:30	20:30(45分)スイムトレー ニング・メニュー提供		00 45(00 (\) E #: — - :	20:30(30分) * 初級·中級 水泳·四家	ļ			20:30
01.00			20:45(60分)目指せマスタ ーズ・亀井	21.00(20(\)	 			04.00
21:00		ļ		21:00(30分)フィンスイム・四家	ļ			21:00
01.00					 	ļ		01.00
21:30				 	 			21:30
100		11.	ملت	-				100 FT
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日