

セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29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> -プーラー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
07:00								07:00
07:30							07:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	07:30
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
09:30	09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・高木	09:30(30分)アクアダンス・竜野			09:30(30分)フィンフリース・竹山	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	10:10(30分)アクアピクス・高木	10:10(30分)初級青泳ぎ・竜野		10:00(30分)中級青泳ぎ・相賀				10:00
10:30				10:30(60分)成人スイミングスクール(初中級)・長倉[スクール][定員]	10:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・中嶋		10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]
11:00	11:00(60分)腰痛改善スイミングスクール・竜野[スクール][定員]	10:50(40分)スキндаイビング・玉井	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(30分)アクアピクス・中嶋			11:00
11:30		11:40(50分)スイムトレーニング・松永		11:30(30分)初級平泳ぎ・長倉	11:35(60分)成人スイミングスクール(初中級)・松永[スクール][定員]	11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	11:30
12:00				12:00(30分)スイムプライベートレッスン・長倉[セッション]				12:00
12:30						12:30(60分)成人スイミングスクール(初中級)・相賀[スクール]	12:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:30
13:00	13:10(50分)スイムトレーニング・竜野	13:00(60分)成人スイミングスクール(初中級)・松永[スクール][定員]		13:20(40分)スキндаイビング・玉井	13:10(30分)中級青泳ぎ・松永			13:00
13:30					13:45(30分)アクアダンス・相賀		13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	13:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]
14:00	14:15(30分)アクアピクス・坂本和美			14:00(60分)成人スイミングスクール(中上級)・相賀[スクール][定員]				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]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	14:30
15:00							15:00(30分)ダイビングプール開放・中野	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]		15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	15:30
16:00						15:45(30分)アクアピクス・坂本和美		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]		16:35(40分)スイムトレーニング・相賀	16:30
17:00						16:50(60分)マスターズ練習会・坂本太郎		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(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]	17:30
18:00						18:00(60分)成人スイミングスクール(中上級)・長倉[スクール][定員]		18:00
18:30	18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)・中野[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(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(120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
19:30	19:35(60分)シンクロスイムスクール・小谷実可子[スクール]	18:35(40分)スキムトレーニング・坂本太郎			18:30(60分)成人スイミングスクール(中上級)・坂本太郎[スクール][定員]			19:30
20:00		20:00(30分)ダイビングプール開放						20:00
20:30	20:40(30分)初級青泳ぎ・相賀	20:20(60分)スイムトレーニング・皆也		20:20(60分)スイムトレーニング・桑原				20:30
21:00								21:00
21:30		21:40(30分)スイムプライベートレッスン・坂本太郎[セッション][予約]						21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日