

# セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12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																																																																																																																				
07:00								07:00																																																																																																																				
07:30							07:30(60分)キッズスマーチングスクール(選手育成)[スクール]	07:30																																																																																																																				
08:00								08:00																																																																																																																				
08:30					08:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	08:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]		08:30																																																																																																																				
09:00								09:00																																																																																																																				
09:30	09:30(30分)アクアウォーキング&ヨガ・高木	09:30(30分)アクアダンス・竜野		09:30(30分)フィンフリーステップ	09:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	09:30(60分)キッズスマーチングスクール(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)初級平泳ぎ・竜野		10:20(30分)アクアウォーキング&ヨガ・中嶋	10:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	10:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]		10:00																																																																																																																				
10:30			10:50(40分)スキンダイビング・竜野	11:00(40分)ペビースマーチングスクール[スクール]	11:00(30分)アクアピクス・中嶋	11:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	10:30																																																																																																																				
11:00	11:00(60分)腰痛改善スマーチングスクール・竜野[スクール][定員]		11:40(50分)スイムトレーニング・松永	11:35(30分)初級バタフライ・長倉	11:35(60分)成人スマーチングスクール(初級)・松永[スクール]	11:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	11:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	11:00																																																																																																																				
11:30				12:10(30分)スイムプライベートレッスン・松永[セッション][予約]	12:40(30分)スイムプライベートレッスン・松永[セッション][予約]	12:30(60分)成人スマーチングスクール(初級)・河津[スクール]	12:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	11:30																																																																																																																				
12:00					13:10(40分)スキーダイビング・玉井	13:10(30分)中級バタフライ・松永	13:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	12:00																																																																																																																				
12:30					13:30(60分)成人スマーチングスクール(中上級)・河津[スクール][定員]	13:45(30分)アクアダンス・河津	13:30(60分)キッズスマーチングスクール(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)成人スマーチングスクール(初級)・松永[スクール][定員]					13:00																																																																																																																					
13:30						13:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	13:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	13:30																																																																																																																				
14:00	14:15(30分)アクアピクス・坂本(和)							14:00																																																																																																																				
14:30		14:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]		14:30																																																																																																																				
15:00								15:00																																																																																																																				
15:30	15:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスマーチングスクール(幼児)[スクール]	15:45(30分)アクアピクス・坂本(和)	15:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]		15:30																																																																																																																				
16:00						16:05(40分)スキーダイビング・坂本(太)		16:00																																																																																																																				
16:30	16:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	16:35(40分)スイムトレーニング・河津		16:30	17:00								17:00	17:30	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]		17:30(120分)キッズスマーチングスクール(選手育成)[スクール]		17:30	18:00						18:00(60分)成人スマーチングスクール(中上級)・長倉[スクール][定員]		18:00	18:30	18:30(60分)キッズスマーチングスクール(選手育成)・中野[スクール]		18:30(60分)キッズスマーチングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(60分)キッズスマーチングスクール(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[スクール]	19:35(40分)スキーダイビング・坂本(太)						19:30	20:00		20:20(60分)スイムトレーニング・玉井		20:20(60分)スイムトレーニング・坂本(太)				20:00	20:30	20:40(30分)初級平泳ぎ・中野							20:30	21:00					21:00(30分)アクアダンス・長倉			21:00	21:30		21:40(30分)スイムプライベートレッスン・坂本(太)[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
17:00								17:00																																																																																																																				
17:30	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスマーチングスクール(児童)[スクール]		17:30(120分)キッズスマーチングスクール(選手育成)[スクール]		17:30																																																																																																																				
18:00						18:00(60分)成人スマーチングスクール(中上級)・長倉[スクール][定員]		18:00																																																																																																																				
18:30	18:30(60分)キッズスマーチングスクール(選手育成)・中野[スクール]		18:30(60分)キッズスマーチングスクール(選手育成)[スクール]	18:30(60分)キッズスマーチングスクール(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[スクール]	19:35(40分)スキーダイビング・坂本(太)						19:30																																																																																																																				
20:00		20:20(60分)スイムトレーニング・玉井		20:20(60分)スイムトレーニング・坂本(太)				20:00																																																																																																																				
20:30	20:40(30分)初級平泳ぎ・中野							20:30																																																																																																																				
21:00					21:00(30分)アクアダンス・長倉			21:00																																																																																																																				
21:30		21:40(30分)スイムプライベートレッスン・坂本(太)[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																																																																																																																				