

# セントラルフィットネスクラブ自由が丘 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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		09:50(30分)中級背泳ぎ・河津	09:30(30分)フィンフリーコース	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)アクアビクス・高木	10:10(30分)初級クロール・竜野			10:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・中嶋			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]		10:30(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]	10:30
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・竜野	11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:00(30分)アクアビクス・中嶋			11:00
11:30		11:40(50分)スイムトレーニング・松永		11:35(30分)初級背泳ぎ・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(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)成人スイミングスクール(初中級)・河津[スクール][定員]	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]		13:10(40分)スキндаイビング・玉井	13:10(30分)中級背泳ぎ・松永			13:00
13:30				13:30(60分)成人スイミングスクール(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]	13:30
14:00	14:15(30分)アクアビクス・坂本(和)							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	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)アクアビクス・坂本(和)		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]	16:05(40分)スキндаイビング・坂本(太)	16:35(40分)スイムトレーニング・河津	16:30
17:00						16:50(60分)マスターズ練習会・坂本(太)		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[スクール]	19:35(40分)スキндаイビング・坂本(太)			18:30(60分)成人スイミングスクール(中上級)・坂本(太)[スクール][定員]			19:30
20:00								20:00
20:30	20:40(30分)初級クロール・中野	20:20(60分)スイムトレーニング・星		20:20(60分)スイムトレーニング・坂本(太)				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