

セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。  
15日(月)、23日(火)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(120分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                                      | 07:00 |
| 07:30 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      | 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・児童[スクール]   | 08:30 |
| 09:00 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      | 09:00(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]  |                                      | 09:00 |
| 09:30 |                                       | 09:40(30分)アクアウォーク・原田                  |                                     | 09:40(30分)水泳入門・安井                    | 09:20(30分)アクアウォーク&ジョグ・原田             |                                     | 09:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール]   | 09:30 |
| 10:00 |                                       |                                       |                                     |                                      | 10:00(30分)初級平泳ぎ・原田                   |                                     |                                      | 10:00 |
| 10:30 | 10:15(30分)アクアウォーク・宮田                  | 10:20(45分)アクアビクス・坂本                   |                                     | 10:20(45分)アクアビクス・金山                  |                                      | 10:30(45分)アクアビクス・森田                 | 10:40(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・田中[スクール]     | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(30分)初級クロール・安井                   |                                       |                                     |                                      | 11:00(30分)スイムプライベートレッスン・綿貫[セッション]    |                                     |                                      | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(30分)スイムプライベートレッスン・安井[セッション][予約] | 11:15(30分)水泳入門・綿貫                     |                                     | 11:15(30分)初級バタフライ・安井                 |                                      | 11:30(45分)目指せ長距離スイミング・高木遼           |                                      | 11:30 |
| 12:00 |                                       | 11:50(30分)スイムプライベートレッスン・綿貫[セッション][予約] |                                     | 11:55(20分)初級スイムトレーニング・安井             | 11:45(30分)フィンスイム・綿貫                  |                                     | 11:45(45分)アクアビクス・高木澄子                | 12:00 |
| 12:30 | 12:20(30分)スイムアラカルト・安井                 | 12:25(30分)中級クロール・綿貫                   |                                     | 12:30(45分)スイムトレーニング・綿貫               | 12:25(30分)スタート&ターン・綿貫                |                                     | 12:40(40分)スイムトレーニング・田中               | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(60分)目指せマスターズ・安井                 | 13:00(60分)成人スイミングスクール・綿貫[スクール][予約]    |                                     | 13:25(30分)スイムアラカルト・綿貫                | 13:00(30分)スイムトレーニング・綿貫               |                                     |                                      | 13:00 |
| 13:30 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     | 13:30(40分)フィンスイム・田中                  | 13:30 |
| 14:00 |                                       | 14:05(30分)スキndaイビング・原田                |                                     | 14:00(30分)フィンフリーコース                  | 13:45(75分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]     | 13:50(30分)スキndaイビング・原田              |                                      | 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]    | 14:20(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・田中[スクール][予約] | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・原田[スクール][予約]  | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・藤井[スクール][予約]  |                                     | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・田中[スクール][予約] | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・藤井[スクール][予約] |                                     |                                      | 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 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     | 16:10(50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(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(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(105分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール] |                                      |                                      |                                     |                                      | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]      | 18:30(150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(児童)[スクール]    | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]     | 18:30(150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(児童)[スクール]    | 18:30(70分)目指せマスターズ・綿貫                | 18:30 |
| 19:00 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      | 19:00 |
| 19:30 |                                       |                                       | 19:30(75分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]  |                                      |                                      |                                     |                                      | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(30分)バドルフリーコース                   |                                       |                                     |                                      | 20:00(30分)フィンフリーコース                  |                                     |                                      | 20:00 |
| 20:30 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      | 20:30 |
| 21:00 |                                       | 21:00(60分)目指せマスターズ・羽田                 |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      | 21:00 |
| 21:30 |                                       |                                       |                                     |                                      |                                      |                                     |                                      | 21:30 |
| 曜日    | 月                                     | 火                                     | 水                                   | 木                                    | 金                                    | 土                                   | 日                                    | 曜日    |