セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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

曜日	-ル > -ノール-	火	水	木	金	±	Ħ	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						[2,7 70]		07:30
08:00				 				08:00
08:30							08:30(60分)キッズスイミ	08:30
							ングスクール/幼児・児童 [スクール]	
09:00				 	09:20(30分)アクアウォー	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		09:40(30分)水泳入門·山	ク&ジョグ・原田		09:30(60分)キッズスイミ	09:30
		ク・原田		崎			ングスクール/幼児・児童 [スクール]	
10:00	10:15(30分)アクアウォー	10:20(45分)アクアビクス・		10:20(45分)アクアビクス・	10:00(30分)初級バタフラ イ・原田			10:00
10:30	ク·宮田	坂本		金山		10:30(45分)アクアピクス・	10:40(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・田中[スクール]	10:30
						森田	.,,,,, _ , , , , , , , , , , , , , , , ,	
11:00	11:00(30分)初級バタフラ イ・安井	11:15(30分)水泳入門·綿		11:15(30分)初級平泳ぎ・	11:00(30分)スイムブライベートレッ スン・綿貫[セッション]			11:00
11:30	11:40(30分)スイムブライベートレッ スン・安井[セッション][予約]	貫		田中		11:30(45分)目指せ長距離スイミング・高木遥		11:30
	XX	11:50(30分)スイムブ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・田中	11:45(30分)フィンスイム・ 綿貫	離スイミング・高木遥	11:45(45分)アクアビクス・ 高木澄子	
12:00	12:20(30分)中級クロール	12:25/30公)由級力口— 川.			12:25(30分)スタート&タ			12:00
12:30	·安井	•綿貫		12:30(45分)スイムトレー	一ン・綿貫		12:40(40分)スイムトレー ニング・田中	12:30
				ニング・綿貫			ニング・田中	
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	13:00(30分)スイムトレー ニング・綿貫			13:00
13:30		ורמיג ז ארח		ルト・綿貫			13:30(40分)フィンスイム・	13:30
						13:50(30分)スキンダイビ ング・原田	田中	
14:00		14:05(30分)スキンダイビ ング・原田		14:00(30分)フィンフリーコ ース	14:00(45分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]		14:20(30分)スポーツ子供個人勢(14:00
14:30			L			14:30(60分)キッズスイミ	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
						ングスクール(幼児)[スク ール]		
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	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	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ		15:30
	ンクスクール(幼児)[スク ール]	ンクスクール(幼児)[スク ール]	ンクスクール(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]	ングスクール(児童)[スク ール]		
16:00							16:10(50分)フィンフリーコ ース・田中	16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ		16:30
	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	フクスクール(児童/Iスク 一ル] 	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク ール]		
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ	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	17:30(60分)キッズスイミ	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		17:30
	ファスケール(児童パスケール)	ファスケール(児童パスケール)	ズスイミングス クール (児童) [スクール]	ラウスタール(児童パスタ ール]	ール]	ングスクール(元重/[スケ ール]		
18:00			18:00(105分)キッズスイ ミングスク					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カーリ(選手会成))キッズスイ ミングスイ ール(選手 育成)[スク ズスイミングス ール(選手	18:30(60分)キッ 18:30(150分 ズスイミングス)キップマイ	18:30(60分)キッズスイミングスクール (児童)「スク	18:30(70分)目指せマスタ		18:30
	ファスケール(児童)[スケール]	ングスケール(選手育成) [スクール]	グニル (児童) ール」 [スクール]	プール(児童) 「スクール」 「スクール」 ール(選手	18:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	一人一种具		
19:00				育成)[スクール]				19:00
19:30			19:30(75分)				L	19:30
	00 00/00 () \ 218		キッズスイミ ングスクー ル(選手育		00.00(00/)>= : =::			
20:00	20:00(30分)パドルフリー コース		成)[スクー ル]		20:00(30分)フィンフリーコ ース			20:00
20:30						L		20:30
		01.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\						
21:00		21:00(60分)目指せマスタ ーズ・羽田				 		21:00
21:30								21:30
	-	J.	_1,			,	-	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日