セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

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＞ ーープールー

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					09:20(30分)アクアウォーク&トレーニング・原田	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・山崎			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)初級背泳ぎ・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
11:30	11:30(30分)バタフライ・安井	11:15(30分)水泳入門・綿貫		11:15(30分)初級バタフライ・田中	11:30(30分)スイムプライベートレッスン・綿貫[セッション]	11:30(45分)目指せ長距離スイミング・高木遥		11:30
12:00	12:10(50分)スイムトレーニング・安井	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・田中			11:45(45分)アクアビクス・高木澄子	12:00
12:30		12:25(30分)初級背泳ぎ・綿貫		12:30(45分)スイムトレーニング・綿貫	12:20(30分)フィンスイム・綿貫		12:40(40分)スイムトレーニング・田中	12:30
13:00	13:20(30分)フィンフリーコース	13:10(30分)フィンフリーコース		13:25(30分)スタート＆ターン・綿貫	13:00(30分)スイムトレーニング・綿貫		13:30(40分)フィンスイム・田中	13:00
13:30		13:50(30分)スキンダイビング・原田				13:50(30分)スキンダイビング・原田		13:30
14:00				14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] / 14:00(30分)フィンフリーコース	14:00(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]	14:00
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
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)パドルフリーコース				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

作成日:2026/10/31 10:04:53