

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。  
21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 > - < 7F > プール -

| 曜日    | 月                                      | 火                                       | 水                                       | 木                                    | 金                                      | 土                                      | 日                                    | 曜日    |
|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 07:00 |                                        |                                         |                                         |                                      |                                        | 07:00(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール][予約] |                                      | 07:00 |
| 07:30 |                                        |                                         |                                         |                                      |                                        |                                        |                                      | 07:30 |
| 08:00 |                                        |                                         |                                         |                                      |                                        |                                        | 08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約] | 08:00 |
| 08:30 |                                        |                                         |                                         |                                      |                                        | 08:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール][予約] | 08:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 08:30 |
| 09:00 | 09:15(15分)みんなで体操・ー                     | 09:15(5分)みんなで体操・ー                       |                                         | 09:15(5分)みんなで体操・ー                    | 09:15(5分)みんなで体操・ー                      |                                        | 09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約] | 09:00 |
| 09:30 | 09:30(30分)アクアダンス・相賀                    | 09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ 姿勢・五里守            |                                         |                                      | 09:30(30分)スイムアラカルト・館澤                  | 09:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   |                                      | 09:30 |
| 10:00 |                                        | 10:15(45分)アクアビクス・佐藤                     |                                         | 10:00(30分)初級クロール・斎藤知子                | 10:15(45分)アクアビクス・坂本                    |                                        | 10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(30分)中級クロール・斉藤由美                  |                                         |                                         | 10:30(30分)中級平泳ぎ・斎藤知子                 |                                        | 10:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]   |                                      | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(30分)スイムアラカルト・斉藤由美                | 11:10(30分)初級背泳ぎ・原田                      |                                         | 11:00(30分)スイムトレーニング・斎藤知子             |                                        |                                        | 11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 11:00 |
| 11:30 | 11:30(30分)スキndaイビングフリーコース・ー            | 11:40(30分)フィンスイム・五里守                    |                                         | 11:35(45分)アクアビクス・加藤                  | 11:15(40分)ベビースイミングスクール・ー[スクール]         | 11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   | 11:30(60分)ベビースイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(60分)初級スイムレーニング・斉藤由美              |                                         | 12:00(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール][予約]    |                                      | 12:00(30分)スイムプライベートレッスン・館澤[セッション][予約]  |                                        | 12:00(30分)スキndaイビング・永原               | 12:00 |
| 12:30 |                                        | 12:30(30分)スイムプライベートレッスン・原田[セッション][予約]   | 12:25(30分)スキndaイビング・五里守                 |                                      | 12:30(30分)スイムプライベートレッスン・館澤[セッション][予約]  | 12:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   | 12:30(60分)スイムトレーニング・尾崎               | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   | 13:00(60分)成人スイミングスクール・斉藤由美[スクール][予約]    | 13:00(60分)成人スイミングスクール(初中級)[スクール][予約]    | 13:00(60分)成人スイミングスクール・原田[スクール][予約]   | 13:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   | 13:00(60分)成人スイミングスクール・原田[スクール][予約]     |                                      | 13:00 |
| 13:30 |                                        |                                         |                                         |                                      |                                        | 13:30(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・館澤[スクール][予約]   | 13:40(45分)アクアビクス・大野                  | 13:30 |
| 14:00 | 14:05(45分)アクアサーキット・大野                  |                                         | 14:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]    | 14:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 14:05(45分)アクアビクス・さくら                   | 14:00(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・館澤[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][予約]    |                                         | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] |                                        | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   |                                      | 14:30 |
| 15:00 |                                        |                                         | 15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]    |                                      |                                        |                                        | 15:00(120分)ハッピーファミリーアワー・ー            | 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][予約]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]    |                                         | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]   | 15:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]   |                                      | 15:30 |
| 16:00 |                                        |                                         | 16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]    |                                      |                                        |                                        |                                      | 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][予約]   | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]    |                                         | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約] | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]   |                                        |                                      | 16:30 |
| 17:00 |                                        |                                         | 17:00(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール][予約]  |                                      |                                        |                                        |                                      | 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][予約]   | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]    |                                         | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約] | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]   | 17:30(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・原田[スクール][予約]   |                                      | 17:30 |
| 18:00 |                                        |                                         | 18:00(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・館澤[スクール][予約]    |                                      |                                        | 18:00(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・原田[スクール][予約]   |                                      | 18:00 |
| 18:30 | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール][予約] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]    | 18:30(30分)スイムプライベートレッスン・斉藤由美[セッション][予約] | 18:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約] | 18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール][予約] | 18:30(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・原田[スクール][予約]   |                                      | 18:30 |
| 19:00 |                                        | 19:00(30分)スイムプライベートレッスン・斉藤由美[セッション][予約] |                                         | 19:00(60分)成人スイミングスクール・櫻田[スクール][予約]   |                                        | 19:00(30分)スポーツ子供個人泳(水泳)・館澤[スクール][予約]   |                                      | 19:00 |
| 19:30 |                                        | 19:30(30分)中級平泳ぎ・斉藤由美                    |                                         |                                      |                                        |                                        |                                      | 19:30 |
| 20:00 |                                        | 20:00(60分)スイムトレーニング・斉藤由美                |                                         |                                      |                                        |                                        |                                      | 20:00 |
| 20:30 | 20:20(30分)スイムアラカルト・館澤                  |                                         |                                         | 20:15(30分)アクアダンス・佐藤(萌)               | 20:30(60分)スイムトレーニング・尾崎                 |                                        |                                      | 20:30 |
| 21:00 | 20:50(30分)スイムトレーニング・館澤                 |                                         |                                         |                                      |                                        |                                        |                                      | 21:00 |
| 21:30 |                                        | 21:15(30分)スキndaイビングフリーコース・ー             |                                         |                                      |                                        |                                        |                                      | 21:30 |
| 曜日    | 月                                      | 火                                       | 水                                       | 木                                    | 金                                      | 土                                      | 日                                    | 曜日    |