## セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノロ - 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

## くプール > -<7F>プールー

| <u>くプ</u> - | -ル > -・                             | <7F>:                         |   |   |                               |   |  |  |   |                           |   | _                                       |  |        |
|-------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|---|-------------------------------|---|--|--|---|---------------------------|---|---|--|--------|
| 曜日          | 月                                   |                               | 火   | 7   | k                             | ,   | <u>*                                      </u> | \$                                     | È   |                           | <b>上</b><br>ナップフィミ                              | 日                                       |  | 曜日     |
| 07:00       |                                     |                               |   | <b></b>   |                               |   |  |  |   | ングスクール                    | キッズスイミ<br>レ(選手育成)<br>予約]                        |   |  | 07:00  |
|             |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   | [スクール][7                  | アポリ」  | ļ                                       |  |        |
| 07:30       |                                     |                               |   | <b></b>   |                               |   |  |  |   |                           |   | ļ                                       |  | 07:30  |
| 00.00       |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   |                           |   | 08:00(60分)キ                             | w ブフィミ   | 00.00  |
| 08:00       |                                     |                               |   | <del></del>                                     |                               | ļ<br>                                       |  |  |   |                           |   | 08:00(60分) キ<br>ングスクール(<br>ール][予約]      | リスス1ミ<br>児童)[スク                                | 08:00  |
| 00.20       |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   | 08:30(90 公)               | 08:30(60分)キッ                                    |   |  | 00.20  |
| 08:30       |                                     |                               |   | <del> </del>                                    |                               | <br>  |  |  |   |                           | 08:30(60分)キッ<br>ズスイミングス<br>クール(幼児)<br>[スクール][予約 |   |  | 08:30  |
| 09:00       |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   | ル(選手育<br>成)[スクー<br>ル][予約] | ]   | 09:00(60分)キ                             | ・ッズマイミ   | 09:00  |
| 09.00       | 09:15(15分)みんなで                      | 体操・一                          | 09:15(5分)みんなで体操・一   | ╅   |                               | 09:15(5分)みんな                                | で体操・一  | 09:15(5分)みんな                           | で体操・一   | <b>ルルド約</b>               |   | 09:00(60分)キ<br>ングスクール(<br>ール][予約]       | 児童)[スク   | 09.00  |
| 09:30       | 09:30(30分)アク                        |                               |   | <del>-</del>                                    |                               |   |  | 09:30(30分);                            | スイムアラカ  | ł                         | 09:30(60分)キッ                                    | 7-31.1 4-33                             |  | 09:30  |
| 03.00       | 相賀                                  | ,,                            | 09:30(30分)アクアウォー<br>ク&ジョグ 姿勢・五里守                                    | <b> </b>  |                               |   |  | ルト・舘澤                                  |   |                           | ズスイミングス<br>クール(幼児)<br>[スクール][予約                 |   |  | 55.55  |
| 10:00       |                                     |                               |   | <b>-</b>  |                               | 10:00(30分)                                  | 初級クロール   |  |   |                           | 1   | 1000(40分)ベビースイミ<br>ングスクール[スクール]<br>(予約] | 0:00(60分)キッ                                    | 10:00  |
|             |                                     |                               | 10:15(45分)アクアビクス  | <del>-</del>                                    |                               | ・斎藤知子                                       |  | 10:15(45分)7                            | アクアビクス・   | l                         | i   | 1 12                                    | 0:00(60分)キッ<br>(スイミングス<br>フール (幼児)<br>スクール][予約 |        |
| 10:30       | 10:30(30分)中級                        | 及クロール                         | 佐藤  | <b> </b>  |                               | 10:30(30分)                                  | 中級平泳ぎ・   | 坂本                                     |   | 10:30(60分)                | L<br>キッズスイミ                                     | 1                                       |  | 10:30  |
|             | ・斉藤由美                               |                               |   | <b>!</b>  |                               | 斎藤知子  |  |  |   | ングスクール<br>ール][予約]         | (児童)[スク   | l                                       |  |        |
| 11:00       |                                     | イムアラカ                         | 11:10(30分)初級背泳ぎ   |   |                               | 11:00(30分)                                  |  |  |   | 1                         |   |   | 1:00(40分)ベビースイモ<br>グスクール[スクール]<br>予約]          | 11:00  |
|             | ルト・斉藤由美                             |                               | 原田  | İ   |                               | ニング・斎藤                                      | 知子   | 11:15(40分)・<br>ングスクール                  | ベビースイミ  | 1                         |   | スペイミング へい<br>クール(幼児)<br>[スクール][予約       | P#9J   |        |
| 11:30       | 11:30(30分)スキ                        | テンダイビ                         | 11:40(30分)フィンスイム  | †   |                               |   | アクアビクス・  | ングスクール<br>ル]                           | レ・ーレスクー   | 11:30(60分)                | キッズスイミ<br>レ(幼児)[スク                              | <u>.</u>                                |  | 11:30  |
|             | ングフリーコース                            | <·-                           | 五里守   | <b>!</b>  |                               | 加藤  |  |  |   | ングスクール<br>ール][予約]         | <b>レ(幼児)[スク</b>                                 | <sup> -</sup>                           |  |        |
| 12:00       | 12:00(60分)初系<br>レーニング・斉菔            | 吸スイムト                         |   | 12:00(60分)                                      | 成人スイミン                        | İ   |  | 12:00(30分)スイム<br>スン・舘澤[セッシ             | ムブライベートレッ<br>ョン][予約]                            | 1                         |   | 12:00(30分)ス<br>ング・永原                    | キンダイビ  | 12:00  |
|             | レーニング・斉服                            | 泰田夫                           |   | ール][予約]   | 初中級)[スク                       | 12:25(30分)                                  | スキンダイビ   |  |   |                           |   | ング・水原                                   |  |        |
| 12:30       |                                     |                               | 12:30(30分)スイムブライベートレ・<br>スン・原田[セッション][予約]                           | 7   |                               | ング・五里守                                      | •  | 12:30(30分)スイ <i>』</i><br>スン・館澤[セッシ     | ンプライベートレッ<br>ヨン][予約]                            | 12:30(60分)                | キッズスイミ  | 12:30(60分)ス<br>ニング・尾崎                   | イムトレー  | 12:30  |
|             |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   | ール][予約]                   | ノ(列元)[ヘン  | ーング・ルド                                  |  |        |
| 13:00       | 13:00(45分)キッ 13:<br>ズスイミングス 人:      | 00(60 分)成<br>スイミングス<br>ール・斉藤由 | 13:00(60分)成人スイミングスクール・斉藤由美[2  | / 13:00(60分)<br>グスクール(                          | 成人スイミン                        | 13:00(60分)                                  | 成人スイミン<br>・原田[スクー                              | 13:00(45分)キッ<br>ズスイミングス                | 13:00(60 分)成<br>人スイミングス<br>クール・原田[ス             | 1                         |   |   |  | 13:00  |
|             | クール(幼児)・ ク-                         | ール・斉藤由<br>[スクール][予<br>]       | クール][予約]  | ール][予約]   | 物中級ルヘク                        | ル][予約]                                      | 「原田」ヘソー  | スペイミンソス<br>クール(幼児)・<br>ー[スクール][予<br>約] | クール・原田[ス<br>クール][予約]                            |                           |   |   |  |        |
| 13:30       | 991 891                             |                               |   |   |                               |   |  | *31                                    |   | 13:30(30分)スポ<br>水泳)・館澤[スク | ーツ子供個人塾(<br>'ール][予約]                            | 13:40(45分)ア<br>大野                       | クアビクス・   | 13:30  |
|             |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   |                           |   | 八丰                                      |  |        |
| 14:00       | 14:05(45分)アク<br>ット・大野               | アサーキ                          |   | 14:00(60分)                                      | キッズスイミ<br>ィ(幼児)[スク            | 14:00(45分)キッ<br>ズスイミングス                     |  | 14:05(45分)フ<br>さくら                     | アクアビクス・   | 14:00(30分)スポ<br>水泳)・舘澤[スク | ーツ子供個人塾(<br>ール][予約]                             | 1                                       |  | 14:00  |
|             | )1 X±1                              |                               |   | [ ] ール][予約]                                     | (3)36/[/()                    | クール (幼児)・<br>ー[スクール][予<br>約]                |  | C 1.5                                  |   |                           |   |   |  |        |
| 14:30       |                                     |                               | 14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スク                                       | ,   |                               |   | 14:30(60分)キッ<br>ズスイミングス<br>クール(幼児)             |  |   | 14:30(60分)<br>ングスクール      | キッズスイミ<br>ノ(幼児)「スク                              |   |  | 14:30  |
|             |                                     |                               | ール][予約]   |   |                               |   | クール(幼児)<br>[スクール][予約<br>]                      |  |   | ール][予約]                   | (幼児)[スク   |   |  |        |
| 15:00       |                                     |                               |   | 15:00(60分)<br>ングスクール                            | キッズスイミ<br>(幼児)[スク             |   | ]  |  |   |                           |   | 15:00(120分)/<br>ミリーアワー・・                |  | 15:00  |
|             |                                     |                               |   | ール][予約]   |                               |   |  |  |   |                           |   | ]                                       |  |        |
| 15:30       | 15:30(60分)キッ<br>ングスクール(名            | ッズスイミ<br>切児)[スク               | 15:30(60分)キッズスイ<br>ングスクール(幼児)[スク                                    | ,<br>,  |                               | 15:30(60分)<br>ングスクール                        | キッズスイミ<br>レ(幼児)[スク                             | 15:30(60分):<br>ングスクール<br>ール][予約]       | キッズスイミ<br>、(幼児)[スク                              | 15:30(60分)<br>ングスクール      | キッズスイミ<br>レ(児童)[スク                              |   |  | 15:30  |
|             | ール][予約]                             |                               | ール][予約]   |   |                               | ール』「予約」                                     |  | ール][予約]                                |   | ール][予約]                   |   |   |  |        |
| 16:00       |                                     |                               |   | 16:00(60分)<br>ングスクール<br>ール][予約]                 | キッズスイミ<br>ル(児童)[スク            |   |  |  |   |                           |   |   |  | 16:00  |
|             |                                     | -1- 1-                        |   | 4   |                               |   |  |  |   |                           |   | ļ                                       |  |        |
| 16:30       | 16:30(60分)キッ<br>ングスクール(リ<br>ール][予約] | ソススイミ<br>見童)[スク               | 16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク                                       | 7   |                               | 16:30(60分)<br> ングスクール<br> 一ル][予約]           | キッズスイミ<br>レ(児童)[スク                             | 16:30(60分):<br>ングスクール                  | キッススイミ<br>(児童)[スク                               | ļ                         |   | 1                                       |  | 16:30  |
| 47.00       | ール』「予約」                             |                               | ール][予約]   | 17-00(60公) 生心                                   | 17.00(00 (\)                  | 一ルルアがリ                                      |  | ール][予約]                                |   |                           |   |   |  | 47.00  |
| 17:00       |                                     |                               |   | ズスイミングス<br>クール (児童)                             | 17:00(90分)<br>キッズスイミ<br>ングスクー |   |  |  |   |                           |   |   |  | 17:00  |
| 17.00       | 17:30(60公)キャ                        | リズフィニ                         | 17:30(60分) 土ップフィ  | _1.   | ル(選手音                         | 17:30(60 公)                                 | キッズフィミ   | 17:30(60 🔆 )                           | キッズマイミ  | 17:30(30分)スポ              | 一ツ子供個人執行  | <del> </del>                            |  | 17:20  |
| 17:30       | ロバ30(60分)キッ<br>ングスクール(リ<br>ール][予約]  | えなって ミ 見童)[スク                 | 17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール][予約]                                | 7   | 成 [[スクー<br>ル][予約]             | 17:30(60分)<br>ングスクール<br>ール][予約]             | 、ノヘヘコミ<br>レ(児童)[スク                             | 17:30(60分):<br>ングスクール<br>ール][予約]       | 、ノヘヘコミ<br>(児童)[スク                               | 17:30(30分)スポ<br>水泳)・原田[スク | ール][予約]   | <b>}</b>                                |  | 17:30  |
| 18:00       | งคากน ผูญไ                          |                               | 167F 3. 4637  | 18:00(30分)スポーツ子<br>供個人塾(水泳)・素線<br>知子・舘澤[スクール][予 |                               | 、 へっr 1. 北月]                                |  | 15.17 17 北川                            |   | 18:00(30分)スポ              | ーツ子供個人塾(<br>'ール][予約]                            | <del> </del>                            |  | 18:00  |
| 13.00       |                                     |                               |   | 近面へ近(水水)・電機<br>知子・銀澤[スクール][予<br>約]              |                               |   |  |  |   | 水泳)・原田[スク                 | ール][予約]   | <b>}</b>                                |  | 10.00  |
| 18:30       | 18:30(90分)キッ                        | ッズスイミ                         | 18:30(60分)キッ 18:30(30分)スイムブラ<br>ペートレッスン 斉藤!<br>ズスイミングス 美(セッション)[予約] | 1   |                               | 18:30(60分)キッ                                |  | 18:30(90分)                             | 18:30(30分)スポーツ子<br>供信人整(水泳)・領海・<br>原田[スクール][予約] |                           |   | <b></b>                                 |  | 18:30  |
| 70.00       | ングスクール(道<br>[スクール][予約               | 翼手育成)                         | 18:30(60分)キッ<br>ズスイミングス<br>クール(児童)<br>[スクール][予約                     | ļ   |                               | 18:30(60分)キッズスイミングス<br>クール(児童)<br>[スクール][予約 | <b>!</b>                                       | キッズスイミ<br>ングスクー<br>ル(選手育               | 原田[スラール][予約]                                    | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  | 13.00  |
| 19:00       | ,-30, 40                            | -                             | 19:00(30分)スイムブラ<br>ベートレッスン・斉藤<br>美[セッション][予約]                       | <u></u>   |                               | j   | 19-00(60 分) 成                                  | 成)[スクー                                 | 19:00(30分)スポーツ子<br>供価人塾(水泳)・舘澤・<br>原田[スクール][予約] | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  | 19:00  |
| 10.00       |                                     |                               | 美[セッション][予約]  | ļ   |                               |   | 人スイミングス<br>クール・櫻田[ス<br>クール][予約]                | ル][予約]                                 | 原田[スクール][予約]                                    | <b> </b>                  |   | <del> </del>                            |  | 10.00  |
| 19:30       |                                     |                               | 19:30(30分)中級平泳ぎ   | <del>. </del>                                   |                               |   |  |  |   | <b>!</b>                  |   | <del> </del>                            |  | 19:30  |
| .0.00       |                                     |                               | 斉藤由美  | <b> </b>  |                               |   | 1  |  |   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  | . 5.50 |
| 20:00       |                                     |                               | 20:00(60分)スイムトレー  | <del>- </del>                                   |                               |   | <u> </u>                                       |  | l   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  | 20:00  |
|             | 20:20(30分)スィ                        | イムアラカ                         | ニング・斉藤由美  | <b> </b>  |                               | 20:15(30分)                                  | アクアダンス・  |  |   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  |        |
| 20:30       | ルト・舘澤                               |                               |   | <b> </b>  |                               | 佐藤(萌)                                       |  | 20:30(60分)<br>ニング・尾崎                   | スイムトレー  | t                         |   | <del> </del>                            |  | 20:30  |
|             | 20:50(30分)スィ                        | イムトレー                         |   | <b> </b>  |                               |   |  | ニング・尾崎                                 | -   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  |        |
| 21:00       | ニング・舘澤                              |                               |   | <del> </del>                                    |                               |   |  |  |   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  | 21:00  |
|             |                                     |                               |   | :   |                               | ļ   |  |  |   | <del> </del>              |   | <del> </del>                            |  |        |
| 21:30       |                                     |                               | ングフリーコース・ー  | <b> </b>  |                               |   |  |  |   |                           |   | t                                       |  | 21:30  |
|             |                                     |                               |   | ┩   |                               |   |  |  |   | <u> </u>                  |   | <del> </del>                            |  |        |
| 曜日          | 月                                   |                               | 火   | 7   | k                             |   | <u></u>  | 4                                      | È   |                           | £   | 日                                       |  | 曜日     |
|             |                                     |                               |   |   |                               |   |  |  |   |                           |   |   |  |        |