

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 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 > - < 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)アクアピクス・佐藤		10:00(30分)初級クロール・斎藤知子	10:15(45分)アクアピクス・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 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)アクアピクス・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]	11:40(60分)ベビースイ ミングスクール(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]	12:25(30分)スキndaイ ング・五里守	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 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]			12:30(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 人陸(水泳)・館澤[スクール][予約]	13:40(45分)アクアピクス・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)アクアピクス・さくら	14:00(30分)スポ ーツ子供人 陸(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 ビーファ 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 人陸(水泳)・原田[スクール][予約]		17:30
18:00			18:00(30分)スポ ーツ子供 人陸(水泳)・館澤[スクール][予約]			18:00(30分)スポ ーツ子供 人陸(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(選 手育成) [スクール][予約]	18:30(30分)スイム プライベート レッスン・斎藤 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(選 手育成) [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 人陸(水泳)・館澤[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・斎藤 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 人陸(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 ングフリーコース・ー						21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日