セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノロ - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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> -	ール>-											_		
曜日	月		火	7	k	;	<u>* </u>	3	È		上 ナップフィミ	日		曜日
07:00				ļ						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]		ļ		07:00
07.00										[スクール][-	アポソ」	ļ		07.00
07:30												ļ		07:30
00.00												08:00(60分)キ	ップフィミ	00.00
08:00						ļ						06:00(60分)ヤ ングスクール(ール][予約]	ツヘヘ1ミ 児童)[スク	08:00
00.20										08·30(00 ↔)	08:30(60分)キッ	707[1, 40]		00.20
08:30						 					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										ル(選手育 成)[スクー ル][予約]]	09:00(60分)キ	ッズスイミ	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)みんた	で体操・一	09:15(5分)みんな	で体操・一	元[[予約]		09:00(60分)キ ングスクール(ール][予約]	児童)[スク	09.00
09:30	09:30(30分)ア			- 				09:30(30分)		ł	09:30(60分)キッ	7-363 #33		09:30
03.30	相賀	,,,,,,	09:30(30分)アクアウォ- ク&ジョグ 姿勢・五里号	·				ルト・舘澤			ズスイミングス クール(幼児) [スクール][予約			03.30
10:00				-		10:00(30分)	初級背泳ぎ・				1	1000(40分)ペピースイモ ングスクール(スクール) (予約)	0:00(60分)キッ	10:00
10.00			10:15(45分)アクアビクス			斎藤知子		10:15(45分)7	アクアビクス・	l	ł	1 12	0:00(60分)キッ (スイミングス リール (幼児) スクール][予約	10.00
10:30	10:30(30分)初	級クロール	佐藤			10:30(30分)	中級クロール	坂本		10:30(60分)	L キッズスイミ	 		10:30
	•斉藤由美					・斎藤知子				ングスクール ール][予約]	(児童)[スク	l		
11:00			11:10(30分)初級バタフ	-		11:00(30分)				1			.00(40分)ベビースイモ グスクール[スクール] ト約]	11:00
	ルト・斉藤由美		イ・原田			ニング・斎藤	知子	11:15(40分)・ ングスクール	ベビースイミ	1		スペイミングへ (ウール (幼児) [スクール][予約	P#9J	
11:30	11:30(30分)ス	キンダイビ	11:40(30分)フィンスイム	₫			アクアビクス・	ングスクー <i>)</i> ル]	レ・ーレスクー	11:30(60分)	キッズスイミ レ(幼児)[スク	I.)		11:30
	ングフリーコー		五里守	 		加藤				ングスクール ール][予約]	レ(幼児)[スク			
12:00	12:00(60分)初	級スイムト		12:00(60分)	成人スイミン	İ		12:00(30分)スイム スン・館澤[セッシ	ムプライベートレッ ョン [[予約]	1		12:00(30分)ス	キンダイビ	12:00
	レーニング・斉	「滕田美		グスクール(ール][予約]	初中級)[スク	12:25(30分)	スキンダイビ	- 55/41/4/	20.7 4/33			ング・永原		
12:30			12:30(30分)スイムブライベートレスン・原田[セッション][予約]	ツ		ング・五里守	•	12:30(30分)スイム スン・館澤[セッシ	ムブライベートレッ ョン][予約]	12:30(60分)	キッズスイミ	12:30(60分)ス	イムトレー	12:30
								30,41,677	1. 7 +33	ングスクーバ ール][予約]	/(幼児)[人ク	12:30(60分)ス ニング・尾崎		
13:00	13:00(45分)キッ ズスイミングス	13:00(60 分)成 人スイミングス クール・斉藤由	13:00(60分)成人スイミ グスクール・斉藤由美[ノ13:00(60分)	成人スイミン	13:00(60分)	成人スイミン ・原田[スクー	13:00(45分)キッ ズスイミングス	13:00(60 分)成 人スイミングス クール・原田[ス	1				13:00
	クール(幼児)・ 4	クール・斉藤由 美[スクール][予 約]	クスクール・弁藤田美し クール][予約]	ス グスクール(ール][予約]	例中級) 人ク	クスクール ル][予約]	・原田レスクー	クール(幼児)・ ー[スクール][予	クール・原田[ス クール][予約]					
13:30	(#91) 1	171						#7]		13:30(30分)スポ 水泳)・館澤[スク	ーツ子供個人塾('ール][予約]	13:40(45分)ア	クアビクス・	13:30
											7-327 433	大野		
14:00	14:05(45分)ア	クアサーキ		14:00(60分)	キッズスイミ	14:00(45分)キッ ズスイミングス		14:05(45分)7	アクアビクス・	14:00(30分)スポ 水泳)・館澤[スク	ーツ子供個人塾('ール][予約]	1		14:00
	ット・大野			- プクスクール	(幼児)[スク	クール(幼児)・ ー[スクール][予		さくら						
14:30			14:30(60分)キッズスイ ングスクール(幼児)[ス・			931	14:30(60分)キッ ズスイミングス クール(幼児)			14:30(60分)	キッズスイミ			14:30
			ール][予約]	1			クール(幼児) [スクール][予約			ール][予約]	(幼児)[スク	l		
15:00				15:00(60分)	キッズスイミ ノ(幼児)[スク	İ	ĺ			1		15:00(120分)/ ミリーアワー・-		15:00
				ール][予約]	/(MJ)U/[/\/	l	Ì			1		-, , ,		
15:30	15:30(60分)キ ングスクール	-ッズスイミ (幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイングスクール(幼児)[ス·	<u> </u>		15:30(60分) ングスクール	キッズスイミ レ(幼児)[スク	15:30(60分)	キッズスイミ (幼児)[スク	15:30(60分)	キッズスイミ 、(児童)「 ス ク	I		15:30
	ール][予約]	(4))()()()	ール][予約]	1		一ル』「予約」	(4))	ングスクール ール][予約]	(3))[/[/(/	- ル] [予約]	(児童)[スク			
16:00				16:00(60分) ングスクール	キッズスイミ ノ(児童)[スク	I								16:00
				ール][予約]	(3027)									
16:30	16:30(60分)キ ングスクール	-ッズスイミ (児童)[スク	16:30(60分)キッズスイングスクール(児童)[ス	\$ 2		16:30(60分) ングスクール	キッズスイミ レ(児童)[スク	16:30(60分) ングスクール	キッズスイミノ(児童) 「スク					16:30
	ール][予約]		ール][予約]			┃ール」[予約] ┃		ール][予約]						
17:00				17:00(60分)キッ ズスイミングス クール(児童)	17:00(90分) キッズスイミ					<u> </u>				17:00
				[スクール][予約]	キッズスイミ ングスクー ル (選手育 成)[スクー									
17:30	17:30(60分)キ ングスクール	・ッズスイミ (児童)[スク	17:30(60分)キッズスイングスクール(児童)[ス・	5	成)[スクー ル][予約]	17:30(60分) ングスクール	キッズスイミ レ(児童)[スク	17:30(60分) ングスクール	キッズスイミ 、(児童)[スク	17:30(30分)スポ 水泳)・原田[スク	ーツ子供個人塾('ール][予約]	 		17:30
	ール][予約]		ール][予約]		l	ール][予約]		ール][予約]		10.00(00 ()) = 10	w7#m:**	 		
18:00				18:00(30分)スポーツ子 供個人数(水泳)・青藤 知子・館簿[スクール][予 約]						18:00(30分)スポ 水泳)・原田[スク	ーツ子供個人塾('ール][予約]	 		18:00
40.00	10.20/00 (1) 1		19-20(60 (4) + [1820(204) 7/1-4	04		19-20/20 4\\+	1	10.20/00 /	18:30(30分)スポーツァ			 		40.00
18:30	18:30(90分)キ ングスクール	(選手育成)	18:30(60分)キッ ズスイミングス クール(児童) [スクール][予約	id		18:30(60分)キッズスイミングス クール(児童) [スクール][予約	ļ	18:30(90分) キッズスイミ	18:30(30分)スポーツ子 供信人塾(水泳)・館簿・ 原田[スクール][予約]	ļ				18:30
10.00	[スクール][予	ררייי) ₁		Lスクール][予約]	19:00(60 分)成	キッズスイミングスクール(選手育	19:00(30分)スポーツ子	 		ļ		10.00
19:00			19:00(30分)スイムプ ベートレッスン・斉藤 美[セッション][予約]	·		1	人スイミングス クール・櫻田[ス クール][予約]	成)[スクー ル][予約]	19:00(30分)スポーツ子 供価人塾(水泳)・館澤・ 原田[スクール][予約]	 				19:00
10.00			10.20(20八)中年252 元				クール][予約]			ļ		ļ		10.00
19:30			19:30(30分)中級背泳ぎ 斉藤由美	`}						ļ				19:30
00.00			30-00(80/2) 7 7 7 1 1	 					l					00.00
20:00	20:20(30分)ス	√ / / マニナ	20:00(60分)スイムトレ- ニング・斉藤由美	- 		20:15(30分)	マカマが、コ	ļ						20:00
00.00	20:20(30分)人ルト・舘澤	ハコンプラ		 		20:15(30分) 佐藤(萌)	, , , , , , , , , , ,	20-30(60//	7 <i>J J</i> . L.L.	 		 		20.00
20:30	20:50(30分)ス	2/.1.		 				20:30(60分): ニング・尾崎	ヘィムトレー	 				20:30
01.00	ニング・舘澤	. 1210-		-		 				 				01.00
21:00			21:15(30分)スキンダイI	2		 				 		 		21:00
21:30			ングフリーコース・ー	- 						!				21:30
21.00	l			┩		 				 		 		21.00
曜日	月		火	-	k	-	<u>*</u>		È		t	日		曜日
唯口	Я		~	/	N	•	17	Z		-	_	Д		唯日