

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。  
3日(土)、12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
09:00							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
09:15	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			
09:30	09:30(30分)アクアダンス・佐藤(萌)	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				10:00(30分)初級背泳ぎ・斎藤知子			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
10:15		10:15(45分)アクアビクス・佐藤			10:15(45分)アクアビクス・坂本			
10:30	10:30(30分)初級クロール・斉藤由美			10:30(30分)中級クロール・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)初級平泳ぎ・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
11:15					11:15(40分)ベビースイミングスクール・ー[スクール]			
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		11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]		11:30
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
12:25				12:25(30分)スキndaイビング・五里守				
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
14:05	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
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)・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・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)・原田[スクール][予約]		19:00
19:30		19:30(30分)中級背泳ぎ・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
20:20	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
20:50	20:50(30分)スイムトレーニング・館澤							21:00
21:15		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