

# セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

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)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]			07:00
07:30								07:30
08:00							08:00(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]	08:00
08:30					08:30(90分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	08:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		08:30
09:00	09:15(15分)みんなで体操・-	09:15(5分)みんなで体操・-	09:15(5分)みんなで体操・-	09:15(5分)みんなで体操・-		09:00(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]		09:00
09:30	09:30(30分)アクアダンス・佐藤(萌)	09:30(30分)アクアウォーグ・ショウ 姿勢・五里守		09:30(30分)スイムアラカルト・館澤				09:30
10:00		10:15(45分)アクアピクス・佐藤	10:00(30分)初級背泳ぎ・斎藤知子	10:15(45分)アクアピクス・坂本			10:00(60分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	10:00
10:30	10:30(30分)初級クロール・斎藤由美		10:30(30分)中級クロール・斎藤知子		10:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]			10:30
11:00	11:00(30分)スイムアラカルト・斎藤由美	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	11:15(40分)ベビースマイシングスクール・-[スクール]		11:00(45分)ベビースマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		11:00
11:30	11:30(30分)スキンダイビングフリーコース・-	11:40(30分)phinsイム・五里守	11:35(45分)アクアピクス・加藤	11:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		11:30(30分)スキンダイビング・永原		11:30
12:00	12:00(60分)初級スイムトレーニング・斎藤由美		12:00(60分)成人スマイシングスクール(初級)[スクール][予約]	12:25(30分)スキンダイビング・五里守		12:00(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		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)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		12:30
13:00	13:00(45分)キッズスマイシングスクール(幼児)・-	13:00(60分)成人スマイシングスクール・斎藤由美[スクール][予約]	13:00(60分)成人スマイシングスクール(初級)[スクール][予約]	13:00(60分)成人スマイシングスクール・原田[スクール][予約]	13:00(45分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]	13:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・館澤[スクール][予約]		13:00
13:30				13:00(60分)成人スマイシングスクール・原田[スクール][予約]	13:00(60分)成人スマイシングスクール(初級)[スクール][予約]	13:30(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)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]	14:00(45分)キッズスマイシングスクール(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)スポーツ子供個人塾(水泳)・館澤[スクール][予約]		14:00
14:30		14:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		14:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		14:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		14:30
15:00			15:00(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]					15:00
15:30	15:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]	15:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		15:30(60分)キッズスマイシングスクール(幼児)[スクール][予約]		15:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]		15:30
16:00			16:00(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]					16:00
16:30	16:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]		16:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]				16:30
17:00			17:00(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]	17:00(90分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]				17:00
17:30	17:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]		17:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]		17:30(60分)キッズスマイシングスクール(児童)[スクール][予約]	17:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・原田[スクール][予約]		17:30
18:00			18:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・原田[スクール][予約]			18:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・原田[スクール][予約]		18:00
18:30	18:30(90分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	18:30(60分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	18:30(60分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	18:30(60分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	18:30(60分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]	18:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・原田[スクール][予約]		18:30
19:00		18:00(30分)キッズスマイシングスクール(選手育成)[スクール][予約]		19:00(60分)成人スマイシングスクール・原田[スクール][予約]				19:00
19:30		19:30(30分)中級背泳ぎ・斎藤由美						19:30
20:00	20:00(60分)スイムトレーニング・斎藤由美			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		20:00
20:30	20:20(30分)スイムトレーニング・館澤							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)スキンダイビングフリーコース・-							21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日