

# セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年03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(児童) [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・佐藤(萌)	09:30(30分)アクアワーク&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(児童) [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)初級背泳ぎ・齋藤知子	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(児童) [スクール][予約]	10:00
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・齋藤知子		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 ニング・齋藤知子			11:00(60分)キッズスイミングスクール(児童) [スクール][予約]	11:00
11:30	11:30(30分)スキндаイ ビングフリーコース	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	11:30(60分)キッズスイ ミングスクール(児童) [スクール][予約]	11:30(60分)スキндаイ ビング・永原	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ндаイ ビング・五里守	12:00(30分)スイムフ ライベートル ェン・館澤[セ ッション][予 約]		12:00(30分)スキ ндаイ ビング・永 原	12:00
12:30		12:30(30分)スイムフ ライベートル ェン・原田[セ ッション][予 約]			12:30(30分)スイムフ ライベートル ェン・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 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(中 初級) [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 供遊 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 遊 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
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(幼 児) [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(幼 児) [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(幼 児) [スク ール][予 約]	16:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]		16:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]	16:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]	16:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [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(幼 児) [スク ール][予 約]	17:00(90分)キ ッズスイ ミング スク ール(選 手育 成) [スク ール][予 約]				17:00
17:30	17:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]	17:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]		17:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]	17:30(60分)キ ッズスイ ミング スク ール(幼 児) [スク ール][予 約]	17:30(30分)ス ポ ー ツ 子 供 遊 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 遊 人 陸 (水 泳) ・齋 藤 由 美 [スク ール][予 約]			18:00(30分)ス ポ ー ツ 子 供 遊 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(幼 児) [スク ール][予 約]	18:30(30分)ス イムフ ライ ベ ー トル ェ ン [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 遊 人 陸 (水 泳) ・齋 藤 由 美 [スク ール][予 約]		18:30
19:00		19:00(30分)ス イムフ ライ ベ ー トル ェ ン [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 遊 人 陸 (水 泳) ・齋 藤 由 美 [スク ール][予 約]		19:00
19:30		19:30(30分)中 級背 泳 ぎ ・齋 藤 由 美						19:30
20:00		20:00(60分)ス イム トレ ニ ング ・齋 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 ニ ング ・尾 崎		20:30
21:00	20:50(30分)ス イム トレ 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