

# セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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)アクアワーク&ジョグ 姿勢・五里守			09:30(30分)中級クロール 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				10:00(30分)初級クロール 斎藤知子			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)初級背泳ぎ・斉藤由美	10:15(45分)アクアピクス・佐藤		10:30(30分)中級平泳ぎ・斎藤知子	10:15(45分)アクアピクス・坂本		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)中級バタフライ・斉藤由美			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(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	11:30(40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(児童)[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
12:00	12:00(60分)初級スイムトレーニング・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ндаイビング・櫻田	12:00
12:30		12:30(30分)スイムプライベートレッスン・斉藤[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(児童)[スクール][予約]	12:30(60分)スイムトレーニング	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・大部[スクール][予約]	13:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)・館澤[スクール][予約]	13:00(60分)成人スイミングスクール・館澤[スクール][予約]		13:00
13:30						13:30(30分)スポーツ子供観人陸(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)スポーツ子供観人陸(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(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(児童)・[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(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
18:00			18:00(30分)スポーツ子供観人陸(水泳)・斉藤[セッション][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・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(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・斎藤由美[セッション][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
19:00		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]			18:00(60分)成人スイミングスクール・櫻田[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
20:30	20:20(40分)スイムトレーニング・館澤				20:30(40分)スイムトレーニング・尾崎			20:30
21:00		21:00(30分)スキндаイビングフリーコース						21:00
21:30								21:30