セントラルフィットネスクラブ　24　溝ノ口 - 2026年11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＞ ー<7F>プールー

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(幼児)[スクール][予約]		08:30
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)みんなで体操・一	09:15(5分)みんなで体操・一		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)アクアウォーク&ジョグ　姿勢・秋山			09:30(30分)中級背泳ぎ・秋山	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(40分)ベビースイミングスクール[スクール][予約] / 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
10:30	10:30(30分)初級クロール・斉藤由美	10:15(45分)アクアビクス・佐藤		10:30(30分)中級バタフライ・斎藤知子	10:15(45分)アクアビクス・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)中級平泳ぎ・斉藤由美	11:20(40分)フィンスイム・田中		11:00(30分)スイムトレーニング・斎藤知子	11:15(40分)ベビースイミングスクール・一[スクール]	11:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約]	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール][予約] / 11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール][予約]	11:00
11:30	11:30(30分)スイムプライベートレッスン・舘澤[セッション][予約]			11:35(45分)アクアビクス・加藤				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)スキンダイビング・櫻田	12:00(30分)成人スイミングスクール・舘澤[スクール][予約]		12:00(30分)スキンダイビング・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(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・尾崎	12:30
13:00	13:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[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・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(30分)フィンフリーコース・一	13:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[スクール][予約] / 13:00(60分)成人スイミングスクール・舘澤[スクール][予約]	13:30(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・舘澤[スクール][予約]		13:00
13:30							13:40(45分)アクアビクス・大野	13:30
14:00	14:05(45分)アクアサーキット・大野			14:00(45分)キッズスイミングスクール(幼児)・一[スクール][予約]	14:05(45分)アクアビクス・さくら	14:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・舘澤[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
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)スポーツ子供個人塾(水泳)・斎藤知子・舘澤[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(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(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		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
19:30		19:30(30分)中級クロール・斉藤由美						19:30
20:00	20:20(40分)スイムトレーニング・舘澤	20:00(60分)スイムトレーニング・斉藤由美						20:00
20:30					20:30(60分)スイムトレーニング・尾崎			20:30
21:00		21:00(30分)スキンダイビングフリーコース・一						21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/26 15:10:53