セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

13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

くプール > ープール-

腰日	−ル > −プール· 月	火	水	木	金	±	日	曜日
09:00	Л	_ ^	水	<u> </u>	<u> </u>	<u>┸</u> 09:00(60分)キッズスイミ		09:00
00.00						ングスクール/幼児・児童	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	00.00
09:30			 					09:30
09:30								09:30
						(0.00/00 /\\ \ = ** =	(0.00/00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
10:00						10:00(60分)キッススイミ ングスクール/幼児・児童	10:00(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児・児童 [スクール]	10:00
						[スクール]	[スクール]	
10:30	10:30(30分)アクアダンス・ 井村			10:30(30分)アクアビクス・ 清水	10:30(30分)アクアダンス・ 佐藤			10:30
	2111			7,47,5	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i			
11:00		11:00(40分)ベビースイミ		11:10(30分)初級水泳·三		11:10(30分)アクアビクス・	11:00(120分)ダイビングス クール・中原[スクール]	11:00
		ングスクール[スクール]		. 橋		清水	グール・中原【スグール】	
11:30			11:30(30分)アクアウォー					11:30
11.00		 	ク&トレーニング・三橋	11:50(30分)スイムアラカ	 	11:50(60分)腰痛改善スイ		11.00
10.00	10:00(4E公) 7 / / LI.			ルト・三橋	12:00(45分)スキンダイビ	【ミングスクール・清水[スク		40.00
12:00	12:00(45分)スイムトレー ニング・中原	 			ング・中原	一ル]		12:00
			12:20(30分)アクアダンス・ 井村					
12:30								12:30
13:00	13:00(60分)成人スイミン グスクール・田中[スクー			13:00(60分)成人スイミン グスクール・渡邉[スクー	13:00(60分)成人スイミン		13:00(30分)アクアウォー ク&トレーニング・田中	13:00
	グスクール・田中[スクー ル]	l		プスクール・波邊[スクー ル]	【クスクール・ニ橋Lスクー 【ル】		グ&トレーニング・田中	
13:30								13:30
10.00		 		-				10.00
44.00	1110(00()) = 5=1:55=		4400(45()) + 6E + 122 +			1100/00 () } +	1100/010/\\#`/\\$\#`	4400
14:00	14:10(30分)アクアビクス・ 清水		14:00(45分)中級水泳·中 原			14:00(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク	14:00(210分)ダイビングス クール・中原[スクール]	14:00
						ール」		
14:30								14:30
	14:50(30分)クロール・田							
15:00	中					15:00(60分)キッズスイミ		15:00
						ングスクール(児童)[スク ール]		
15:30	15·30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ		15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ			15:30
10.50	ングスクール(幼児)[スク ール]	ングスクール(幼児)[スク ール]	 		ングスクール(幼児)[スク ール]			13.30
	[47]							
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール/幼児·児童 [スクール]	16:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童			16:30
	ール]	ール]	[スクール]	[スクール]	[スクール]			
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ	17:30(60分)キッズスイミ			17:30
17.50	ングスクール(児童)[スク	ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール/幼児・児童	ングスクール(児童)[スク	ングスクール(児童)[スク			17.50
	701	70]		70]	70]			
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(30分)X—FIT AQ	1						19:00
	UA·清水			19:15(30分)アクアビクス・		 		
19:30			 	前田				19:30
10.00			 		ング・中原			10.00
		ļ	ļ			 		
20:00			ļ	ļ				20:00
					20:15(45分)目指せマスタ 一ズ・中原			
20:30								20:30
								
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
					_	_		