## セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。

3日(月)、24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 > ープールー

曜日	−ル > −プール· 月	火	水	木	金	±	B	曜日
09:00	7.		7,74	717		09:00(60分)キッズスイミ	09:00(60分)キッズスイミ	09:00
						ングスクール/幼児·児童 [スクール]	ングスクール/幼児・児童 [スクール]	
09:30								09:30
00.00								30.00
10:00				 		10:00(60分)キッズスイミ	10:00(60分)キッズスイミ	10:00
10.00							ングスクール/幼児·児童 [スクール]	10.00
	10.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			10.00(00 ()) 7 5 7 12 5 7	40.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	[29-70]	[29-70]	
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
11:00		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]		11:10(30分)初級水泳·三 橋		11:10(30分)アクアビクス・ 清水	11:00(120分)ダイビングス クール・中原[スクール]	11:00
11:30			11:30(30分)アクアウォー ク&トレーニング・三橋					11:30
			) W   D   D   D   D   D   D   D   D   D	11:50(30分)スイムアラカ ルト・三橋		11:50(60分)腰痛改善スイ ミングスクール・清水[スク		
12:00	12:00(45分)スイムトレー			ルド・二個	12:00(45分)スキンダイビ	ール]		12:00
	ニング・中原	<b></b>	12:20(30分)アクアダンス・		ング・中原			
12:30			井村	l				12:30
12.00		<u> </u>		<b>!</b>				12.00
10.00	13:00(60公) ポリフィン・	<del> </del>		13:00(60公) 計 レフィン・	13:00(60公) ポリフィン・		13:00(30公)マクマウェ	10.00
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 ル]	グスクール・三橋[スクー		13:00(30分)アクアウォー ク&トレーニング・田中	13:00
	ル]			<i>[]</i> []	ル」			
13:30								13:30
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)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	14:00(210分)ダイビングス	14:00
	月小		in.			ール]	ソール・中原「ヘソール」	
14:30				l				14:30
	14:50(30分)クロール・田	T						
15:00	中			l		15:00(60分)キッズスイミ		15:00
13.00						ングスクール(児童)[スク ール]		13.00
45.00	15 00/C0 八 \ ナ ブ フ ノ	15.00/coハ)ナブフノこ	 	15 20/C0 八) ナ ブ フ ノニ	15:30(60分)キッズスイミ	701		45.00
15:30	ングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク ール]	 	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:30(60分) キッススイミ ングスクール(幼児)[スク ール]			15:30
	ール」	ール」		ール」	ール」			
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[フク	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	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			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
17100	ングスクール(児童)[スク ール]	17:30(60分)キッズスイミ 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 ール]	ングスクール(児童)[スク ール]			17.55
18:00				'''				10.00
10.00								18:00
40.00								46.5
18:30		ļ	ļ	ļ				18:30
19:00	19:00(30分)X一FIT AQ UA·清水							19:00
				19:15(30分)アクアビクス・				
19:30				前田	19:40(30分)スキンダイビ			19:30
		<u> </u>			ング・中原			
20:00		<del> </del>	<b></b>			<b></b>		20:00
				<del> </del>	20:15(45分)目指せマスタ			
20:30		<del> </del>			一ズ・中原			20:30
20.00				<del> </del>				20.50
-	_		_a.			,	_	-
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日