## セントラルフィットネスクラブNEXT21 - 2025年12月 -

## 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31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

## くプール > ープールー

1000   1000   10000の   100000   10000の   10000の   10000の   10000の   10000の   10000の   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   1000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   100000000	曜日	−ル > −プール· 月	火	水	木	金	±	日	曜日
1000   10000   100000   1000000   1000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   10000000   100000000	09:00						09:00(60分)キッズスイミ	09:00(60分)キッズスイミ	09:00
1000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000   10000							[スクール]	フグスグール/ 幼児・児里 [スクール]	
10.30   10.300   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.0000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.000000   10.0000000   10.0000000   10.00000000   10.0000000000	09:30								09:30
10.00   10							1		
11300   1930393777779/スト   193039377779/スト   193039377779/スト   13039377779/スト   1303937779/スト   13039377779/スト   13039377	10:00						10:00(60分)キッズスイミ	10:00(60分)キッズスイミ	10:00
11:00							ンクスクール/幼児・児童 [スクール]	ンクスクール/幼児・児童 [スクール]	
11:00	10:30				10:30(30分)アクアビクス・	10:30(30分)アクアダンス・			10:30
1300   13000の分別を入えイミン		井村	l		清水	【佐藤 ■			
1300   13000の分別を入えイミン	11:00		11:00(40分)ベビースイミ					11:00(120 <u>分)</u> ダイビングス	11:00
12:00   12:00(45分)スイムトレー			ングスクール[スクール]		. 橋	l	清水	クール・中原[スクール]	
1200   1200(45分)スイムトレー   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアダンス   1200(30分)アクアグンス   1200(30分)アグンス   1200(30分)PY   1200(30分)	11:30			11:30(30分)アクアウォー				-	11:30
12:00   12:00   12:00:00分   スイキレー   12:00:00分   スイキレー   13:00:00分   スイキレー   13:00:00分   スイキレー   13:00:00分   スイキレー   72:00:00分   スクラール・田中(スラー   72:00・田中(スラー   72:00・田)   72:00・田(田田(スラー   72:00・田)   72:00・田(田田(				ク&トレーニング・三橋	11:50(30分)スイムアラカ	l	11:50(60分)腰痛改善スイ		
12-20   12	12:00	12:00(45分)スイムトレー			ルト・三橋		ミングスクール・清水[スク ール]		12:00
13.00   13.00(の分) 南人 スイミン		ニング・中原	<b></b>	12:20(30分)アクアダンス・	l 	ング・中原			12.00
13:00   13:00(6分) 成人スイミ   14:00(6分) かった	12-30			井村					12:30
18-30   18-30(30分)アクアピクス・	12.00		<b>!</b>		<b>!</b>				12.00
18-30   18-10(39分)アクアピクス・	13:00	13:00(60分)成人スイミン	<b> </b>		13:00(60分)成 人スイミン	13:00(60分)成 人 スイミン	<b> </b>	13:00(30分)アクアウォー	13:00
18-30   18-30(39分)アクアピクス・	10.00	グスクール・田中[スクール]	l 		グスクール・渡邉[スクー	グスクール・三橋[スクール]	l 	ク&トレーニング・田中	10.00
14-00	12:20	,,,,	 		,,,	,,,	 		13:30
14:30	10.00		 				 		13.30
14:302	14.00	14:10(20公)マカマドカフ・		14:00(45公)由級水泳,由			14:00(60分) セップフィミ	14:00(210公)がイビンガフ	14.00
14:30	14:00	清水	l 		 		【ングスクール(児童)[スク	クール・中原[スクール]	14:00
15-00   15-00(0分)キッズスイミ   5-00(0分)キッズスイミ   5-00(0分)キャズスイミ   5-00(0分)キャ	14.00		<b> </b>		l 				14.00
15:00   中	14:30	1450/20/20/20	 		<b> </b>				14:30
15:30   15:30(80分)キッズスイミ   17:30(80分)キッズスイミ   1		中	 				45.00/00 /\\ +		
15:30   15:30(60分)キッズスィミ   15:30(60分)キッズスィミ   20:30(60分)キッズスィミ   20:30(60分)キッズス   20:30(	15:00		 				ングスクール(児童)[スク		15:00
16:00   16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール/効児・児童   16:30(60分)キッズスイミングスクール/効児・児童   20:30(60分)キッズスイミングスクール/効児・児童   17:30(60分)キッズスイミングスクール/効児・児童   17:30(60分)キッズスイミ   17:30(60分)キャズスイミ   17:30(60分)キャズスイミ   17:30(60分)キャズスイミ   17:30(60分)キャズスイミ   17:		15.00/00 (\) \ \	45.00/00 /\\ + ¬*¬ . /¬		45.00/00 (1) + = 7.7. (2.	45.00/00 (1) + = 7 = ./.	<u>ール</u> 」		
16:00   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   16:30(60分)キッズスイミ   17:30(60分)キッズスイミ   17:30(60分)キャズスイミ   17:	15:30	15:30(60分)キッススイミングスクール(幼児)[スク	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	15:30(60分)キッススイミングスクール(幼児)[スク			15:30
16:30 16:30(60分)キッズスイミ 16:30(60分)キッズスイミ 16:30(60分)キッズスイミ 16:30(60分)キッズスイミ 16:30(60分)キッズスイミ 16:30(60分)キッズスイミ 17:30(60分)キッズスイミ 17:30(60分)キャズスイミ 17:30(60分)キャズスイミ 17:30(60分)キャズスイ		<b>ー</b> ル]	<u>ール</u> ]		<u>ール</u> ]	<b>一</b> ル」			
17:00	16:00								16:00
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 カグスクール(児童)[スクール/幼児・児童 カグスクール(児童)[スクール] 18:30 18:30 19:00(30分)XーFIT AQ 19	16:30	16:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	16:30(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	16:30(60分)キッススイミングスクール/幼児・児童	 		16:30
17:30   17:30(60分)キッズスイミ		ール」	ール」	[スクール]	[スクール]	[スクール]	 		
18:30	17:00						 		17:00
18:30									
18:30	17:30	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミ  ングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミ  ングスクール/幼児・児童	17:30(60分)キッズスイミ  ングスクール(児童)[スク	【17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク			17:30
18:30   18:00   19:00(30分)XーFIT AQ   19:15(30分)アクアピクス・		ール]	一ル]	[スクール]	一ル]	一ル]			
19:00   19:00(30分)X一FIT AQ   19:15(30分)アクアピクス・前田   19:40(30分)スキンダイビ   19:40(30分)スキンダイビ   20:00   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)日指せマスターズ・中原   20:15(45分)日本・中央・イン・	18:00								18:00
19:00   19:00(30分)X一FIT AQ   19:15(30分)アクアピクス・前田   19:40(30分)スキンダイビ   19:40(30分)スキンダイビ   20:00   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)目指せマスターズ・中原   20:15(45分)日指せマスターズ・中原   20:15(45分)日本・中央・イン・									
UA-清水 19:15(30分)アクアピクス・ 前田 19:40(30分)スキンダイビ 19:40(30分)スキンダイビ 20:00 20:15(45分)目指せマスタ 20:30 20:15(45分)目指せマスタ 20:00 20:15(45分)目指せマスタ 20:00	18:30								18:30
UA・清水     19:15(30分)アクアピクス・前田       19:30     19:40(30分)スキンダイビ グ・中原       20:00     20:15(45分)目指せマスターズ・中原       20:30     20:15(45分)目指せマスターズ・中原									
19:15(30分)アクアピクス・ 前田  19:40(30分)スキンダイビ グ・中原  20:00  20:15(45分)目指セマスターズ・中原  20:30	19:00	19:00(30分)X—FIT AQ UA·清水							19:00
19:30   19:40(30分)スキンダイビ   18									
20:00     20:15(45分)目指せマスターズ・中原       20:30     20:15(45分)目指せマスターズ・中原	19:30					19:40(30分)スキンダイビ ング・中原			19:30
20:15(45分)目指せマスタ						- / ///			
<b>20:30</b>	20:00								20:00
20:30									
曜日     月     火     水     木     金     土     日	20:30					~ T //			20:30
<b>曜日</b> 月 火 水 木 金 土 日									
	曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日