## セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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-

くプ-	-ル > ープール-							
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
08:00								08:00
08:30						08:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	08:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	08:30
						ール]	ール]	
09:00								09:00
		09:15(30分)アクアダンス・			09:15(30分)アクアウォー ク&トレーニング・歌川	1		
09:30		兼田			ク&トレーニング・歌川	09:30(60分)キッズスイミ	09:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	09:30
				09:50(30分)初級背泳ぎ・		ングスクール(幼児)[スク ール]	【ングスクール(児童)[スク 【一ル】	
10:00	10:00(40分)ベビースイミ	10:00(40分)ベビースイミ		萩原	10:00(40分)ベビースイミ	1		10:00
.0.00	ングスクール[スクール]	ングスクール[スクール]		10:20(30分)中級平泳ぎ・	ングスクール[スクール]			.0.00
10:30			<b>!</b>	萩原		10:30(60分)キッズスイミ	10:30(60分)キッズスイミ	10:30
10:30	10:50(40分)ベビースイミ				<b> </b>		ングスクール(幼児)[スク ール]	10:30
	ングスクール[スクール]			44.00(00(1)) & 14.4.1.7.(1.1.1.1.		_/\u03b4	- <i> </i>	
11:00				11:00(30分)パーソナルスイムレッ スン・萩原(ゆ)[セッション][予約]				11:00
		11:20(40分)ベビースイミ  ングスクール[スクール]	11:20(30分)フィンフリーコ ース		11:20(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]			
11:30	11:40(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]			11:30(30分)パーソナルスイムレッ スン・松永[セッション][予約]		11:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	11:35(30分)スポーツ子供個人塾( 水泳)・名倉・松尾[スクール][予約	11:30
	- , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					ール]		
12:00			12:00(30分)アクアウォー ク&トレーニング・兼田	12:00(60分)成人スイミン		1	12:10(30分)スキンダイビ	12:00
			グ&トレーニング・兼田	グスクール・松永[スクー ル]			ング・穴澤	
12:30		12:30(60分)マタニティスイ	12:35(30分)AQUA SPL	1	12:30(60分)マタニティスイ		12:40(30分)スキンダイビ	12:30
12.00		ミングスクール[スクール]			ミングスクール[スクール]	l	ングフリーコース	12.00
40.00				13:10(30分)パーソナルフイルしい				10.00
13:00			(0.00/E0/)\= (1.1.1	13:10(30分)パーソナルスイムレッ スン・松永[セッション][予約]				13:00
			13:20(50分)スイムトレー ニング・仕黒					
13:30								13:30
							13:50(60分)一部コース利 用不可	
14:00		14:00(30分)アクアダンス・					7,1,1,-3	14:00
		名倉					1	
14:30	14:30(60分)キッズスイミ			14:30(30分)アクアダンス・		14:30(30分)アクアサーキ	1	14:30
	ングスクール(幼児)[スク ール]			兼田		ット・富沢		
15:00					<u> </u>	15:10(30分)スイムプライベートレッ	15:00(30分)バタフライ・高	15:00
19:00						15:10(30分)スイムプライベートレッ スン・松尾[セッション]	木	19:00
15:30	ングスクール(幼児)[スク	ングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	【ングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク			15:30
	ール]	ール]	ール]	一ル]	<b>ー</b> ル]	15:50(60分)目指せマスタ 一ズ・松尾	15:45(45分)アクアビクス・ 高木	
16:00								16:00
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	1		16:30
	ングスクール(児童) スク  ール]	16:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク  ール]	ングスクール(児童)[スク ール]	【ングスクール(児童)[スク 【一ル】	【ングスクール(児童)[スク 【一ル】			•
17:00								17:00
17.00						 		17.00
	17.00/00 (1) +	17.00/00 (\) +	17.00/00 () \ +	17.00/00 (1) +	17.00/00 (1) +			47.00
17:30	ロバ30(60分)キッススイミ 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 ール]	17:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッススイミングスクール(児童)[スク			17:30
	ール]	ール]	ール]	一ル]	一ル]			
18:00								18:00
18:30		18:35(30分)スイムプライベートレッ スン・高木[セッション][予約]	18:35(30分)スポーツ子供個人塾( 水泳)・仕黒[スクール][予約]	18:35(30分)スイムプライベートレッ スン・名倉[セッション][予約]	18:35(30分)スイムプライベートレッ スン・名倉[セッション][予約]	1		18:30
		いっ 回小にこうへコンコードを引	ハッハ 正照にハノールルドトが	ハン もんにとノノヨノルドがり	ハン もんにこノノコノルドかり			
19:00						<b></b>		19:00
10.00		19:20(40分)スイムトレー						10.00
10.00		ニング・井上	10.20(20(\) 7 2 7 1 =	10.20(60(1) 7 ( / / /	10.20(20()) 7 . 711	ļ	<b> </b>	10.00
19:30			19:30(30分)フィンフリーコ ース	19:30(60分)スイムトレー ニング・皆川	19:30(30分)フィンフリーコ ース	<b> </b>		19:30
20:00		20:10(30分)AQUA SPL ASH•二宮			20:00(30分)クロール・皆			20:00
					<b>.</b>			
20:30								20:30
				<u> </u>		<u> </u>	<b></b>	
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日
唯口	Л	人	小		並		Д	唯口