セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

<プール> ープールー

< J-	-ル > -プール-		مات				-	- mile
08:00	月	火	水	木	金	±	B	08:00
00.00				l				00.00
08:30						08:30(60分)キッズスイミ	08:30(60分)キッズスイミ	08:30
				l		ングスクール(幼児)[スク ール]	08:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク 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	İ		
09:30		兼田			ク&トレーニング・二宮	09:30(60分)キッズスイミ	09:30(60分)キッズスイミ	09:30
				09:50(30分)初級背泳ぎ・ 萩原		ラグスクール(幼児)[スクール]	ングスクール(児童)[スク ール]	
10:00	10:00(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	10:00(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]		· 水八小	10:00(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]	1		10:00
	J J Z J – N[Z J – N]	フ クスクール[スクール]		10:20(30分)中級平泳ぎ・ 萩原	29X7-N[X7-N]			
10:30				12/03		10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)「スク	10:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	10:30
	10:50(40分)ベビースイミ ングスクール[スクール]					-ju]	-ju]	
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 グスクール・松永[スクー ル]			12:10(30分)スキンダイビ ング・穴澤	12:00
				1				
12:30		12:30(60分)マタニティスイ ミングスクール[スクール]	12:35(30分)AQUA SPL ASH·二宮		12:30(60分)マタニティスイ ミングスクール[スクール]		12:40(30分)スキンダイビ ングフリーコース	12:30
13:00				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・ 名倉						14:00
14:30	14:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク			14:30(30分)アクアダンス・ 兼田		14:30(30分)アクアサーキ ット・富沢		14:30
	一ル]				 			
15:00						15:10(30分)スイムプライベートレッ スン・松尾[セッション]	15:00(30分)平泳ぎ・高木	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ 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(60分)キッズスイミ 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
	ール]	ール]	ール]	ール]	ール」	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)キッス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(児童)[スク 一ル]		ļ 	16:30
	ー ル]	ー ル」	<u>ー</u> ル]	<u>ール</u>]	<u>ール</u>]	 		
17:00								17:00
17.00	17:20(60人)ナップフノニ	17-20/60 公) ナップフノニ	17:20(60人) ナップフィン	17:20(60 公) ナップフィニ	17:20(60公) ナップフィニ			17.00
17:30	ロハ30(00万)キッペ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]	ロハ30(80カッキッへへイミングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッススイミ ングスクール(児童)[スク ール]	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	ļ		17:30
	191	101	101	,,,,	,,,,	 -		10,00
18:00								18:00
18:30		18:35(30分)スイムプライベートレッ	18:35(30分)スポーツ子供個人塾(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			18:30
10:30		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]	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]			10:30
19:00						 	 	19:00
18.00		19:20(40分)スイムトレー						13.00
19:30		ニング・井上	19:30(30分)フィンフリーコ	19:30(60分)スイムトレー	19:30(30分)フィンフリーコ	 	 	19:30
18.30			- ス - ス	ニング・皆川		 		18.30
20:00		20:10(30分)AQUA SPL		ł	20:00(30分)バタフライ・皆			20:00
20.00		ASH·二宮		-	川			20.00
20:30			L		20:35(30分)パーソナルスイムレッ スン・皆川[セッション][予約]			20:30
20.30					スン・皆川[セッション][予約]			20.30
21:00								21:00
21.00								21.00
21:30					 	ļ		21:30
21.00								21.30
曜日	月	火	水	*	金	±	В	曜日
唯口	п	Х.	小	小	<u> </u>		P	唯口