

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。  
30日(火)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

< プール > - プール -

曜日	月	火	水	木	金	土	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)[スクール]	08:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:30
09:00								09:00
09:30		09:15(30分)アクアダンス・兼田			09:15(30分)アクアウォーク&トレーニング・二宮	09:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:30
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]		09:50(30分)初級背泳ぎ・萩原	10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:00
10:30				10:20(30分)中級平泳ぎ・萩原		10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:30
11:00	10:50(40分)ベビースイミングスクール[スクール]							11:00
11:30	11:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	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	11:00(30分)パーソナルスイムレッスン・萩原(中)[セッション][予約] 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]	11:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]	11:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	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
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ндаイビング・穴澤	12:00
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нда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
13:30			13:20(50分)スイムトレーニング・佐黒					13:30
14:00		14:00(30分)アクアダンス・名倉					13:50(60分)一部コース利用不可	14:00
14:30	14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]			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
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)背泳ぎ・高木	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	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)[スクール]	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)[スクール]	15:50(60分)目指せマスターズ・松尾	15:45(45分)アクアビクス・高木	15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	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(児童)[スクール]	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(児童)[スクール]			16:30
17:00								17:00
17:30	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)キッズ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]	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)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]			17:30
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)・佐黒[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]			18:30
19:00								19:00
19:30		19:20(40分)スイムトレーニング・井上	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			19:30
20:00		20:10(30分)AQUA SPL ASH・二宮			20:00(30分)平泳ぎ・皆川			20:00
20:30					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
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日