

セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 > -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・花井        | 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] | 11:20(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nda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)アクアダンス・兼田                  |   | 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nda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 |                                  | 13:50(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)AQUA SPLASH・松尾                |                                       | 14:30(30分)アクアサーキット・富沢             |   | 14:30 |
| 15:00 |                                  |                                       |                                      |   |                                       | 15:10(30分)スイムブライベートレッスン・松尾[セッション] | 15:00(30分)バタフライ・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)スイムブ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)スイムブライベートレッスン・名倉[セッション][予約]   | 18:35(30分)スイムブ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)アクアウォーク&トレーニング・二宮           |                                      |   | 20:00(30分)クロール・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    |