

# セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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
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)初級クロール・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)中級背泳ぎ・萩原				10:30
11:00	10:50(40分)ベビースイミングスクール[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(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00
11:30	11:20(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(特)[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
12:00				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]	12:00
12:30		12:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・兼田	12:00(30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	12:30
13:00		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ндаイビングフリーコース	13:00
13:30				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]				13:30
14:00		13:20(50分)スイムトレーニング・佐黒					13:50(60分)一部コース利用不可	14:00
14:30	13:50(30分)アクアダンス・名倉							14:30
15:00	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 SPL ASH・松尾		14:30(30分)アクアサーキット・富沢		15:00
15:30						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	15:30
16:00	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	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
20:00			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			20:00
20:30	20:10(30分)アクアウォーク&トレーニング・二宮				20:00(30分)バタフライ・皆川			20:30
21:00						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]		21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日