セントラルフィットネスクラブ南青山 - 2026年11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＞ ーープールー

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		09:15(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・秦			09:00
09:30				09:50(30分)初級平泳ぎ・藤田		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]		10:20(30分)中級背泳ぎ・藤田	10:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:00
10:30	10:50(40分)ベビースイミングスクール[スクール]			10:55(30分)スキンダイビング・兼田		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		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]			11:00
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)[スクール]	11:35(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・名倉[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)スキンダイビング・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・佐藤		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			13:20(50分)スイムトレーニング・藤田	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		13:50(30分)アクアダンス・名倉					13:50(60分)一部コース利用不可	13:30
14:00								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・佐藤		14:30(30分)アクアサーキット・富沢		14:30
15:00							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・藤田	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)・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]			18:30
19:00								19:00
19:30		19:30(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					20:00(30分)クロール・皆川			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/11/01 15:15:59