

セントラルフィットネスクラブ24国立 - 2025年04月 -

1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、5日(土)、6日(日)、7日(月)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、15日(火)、17日(木)、24日(木)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 > - プールー

| 曜日    | 月                                     | 火                                     | 水                                 | 木   | 金                                  | 土                                  | 日                                | 曜日    |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 08:00 |                                       |                                       |                                   | 休館日 |                                    |                                    |                                  | 08:00 |
| 08:30 |                                       |                                       |                                   |     |                                    | 08:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]   | 08:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール] | 08:30 |
| 09:00 |                                       |                                       |                                   |     |                                    |                                    |                                  | 09:00 |
| 09:30 |                                       |                                       |                                   |     |                                    | 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 |
| 10:30 | 10:30(30分)初級水泳・中村                     | 10:20(40分)ベビースイミングスクール[スクール]          |                                   |     | 10:20(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 |
| 11:00 |                                       |                                       |                                   |     |                                    |                                    |                                  | 11:00 |
| 11:30 | 11:15(30分)アクアピクス・中村                   | 11:20(30分)初級水泳・矢島                     | 11:20(30分)初級水泳・矢島                 |     | 11:30(30分)AQUA jam・中村              | 11:40(40分)ベビースイミングスクール[スクール]       |                                  | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(30分)中級水泳・小沼                     | 12:00(30分)アクアウォーク&ジョグ・丸山              | 12:00(45分)アクアピクス・高橋               |     | 12:10(30分)中級水泳・矢島                  |                                    | 12:10(30分)初級平泳ぎ・齋藤               | 12:00 |
| 12:30 | 12:35(30分)上級水泳・久保田                    | 12:40(30分)中級水泳・矢島                     |                                   |     |                                    |                                    | 12:40(30分)初級バタフライ・齋藤             | 12:30 |
| 13:00 |                                       |                                       | 13:00(60分)目指せマスターズ・矢島             |     | 12:45(30分)上級水泳・矢島                  |                                    |                                  | 13:00 |
| 13:30 |                                       |                                       |                                   |     |                                    |                                    | 13:20(45分)スイムトレーニング・矢島           | 13:30 |
| 14:00 |                                       |                                       | 14:10(30分)スイムアラカルト・荒船             |     |                                    |                                    |                                  | 14:00 |
| 14:30 |                                       |                                       |                                   |     |                                    | 14:30(60分)キッズスイミングスクール/幼児・児童[スクール] |                                  | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(30分)スイムプライベートレッスン・有料[セッション][予約] | 15:00(30分)スイムプライベートレッスン・有料[セッション]     | 15:00(30分)スイムプライベートレッスン[セッション]    |     | 15:00(30分)スイムプライベートレッスン[セッション][予約] |                                    |                                  | 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(児童)[スクール]   |                                  | 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 |
| 18:00 |                                       |                                       |                                   |     |                                    |                                    |                                  | 18:00 |
| 18:30 |                                       | 18:30(30分)スイムプライベートレッスン・有料[セッション][予約] | 18:30(30分)スイムプライベートレッスン・有料[セッション] |     |                                    |                                    |                                  | 18:30 |
| 19:00 |                                       | 19:00(30分)中級水泳・久保田                    | 19:00(30分)初級水泳・菊込                 |     |                                    |                                    |                                  | 19:00 |
| 19:30 |                                       |                                       |                                   |     | 19:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・矢島           |                                    |                                  | 19:30 |
| 曜日    | 月                                     | 火                                     | 水                                 | 木   | 金                                  | 土                                  | 日                                | 曜日    |