セントラルフィットネスクラブ　24　用賀 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
12日(月)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＞ ープールー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
08:00						08:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	08:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	08:00
08:30								08:30
09:00						09:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	09:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	09:00
09:30	09:30(30分)＊初級・中級水泳・四家		09:30(30分)アクアウォーク&ジョグ・坂本					09:30
10:00			10:10(45分)アクアビクス・坂本	10:00(30分)スキンダイビング・四家	10:05(30分)初級水泳・中野	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	10:00
10:30	10:40(45分)アクアビクス・坂本			10:40(45分)アクアビクス・廣瀬	10:45(30分)アクアビクス・水谷			10:30
11:00		11:00(40分)ベビースイミングスクール[スクール]				11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00						12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)[スクール]	12:00
12:30				12:45(60分)マスターズ同好会・メニュー提供				12:30
13:00	13:05(45分)スイムトレーニング・四家		13:10(30分)中級水泳・中野					13:00
13:30								13:30
14:00	14:00(30分)アクアダンス・有松			14:00(30分)アクアウォーク&トレーニング・中野	14:10(45分)スイムトレーニング・有松			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]	14:15(45分)アクアビクス・岡田				14:20(30分)アクアウォーク&トレーニング・有松	14:30
15:00						14:45(30分)アクアダンス・内堀	15:00(45分)フィンフリーコース	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]	15:40(30分)スキンダイビング・中野[予約]		15:30
16:00						16:10(30分)フィンフリーコース		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		18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:30(60分)キッズスイミングスクール(選手育成)[スクール]			18:30
19:00						19:00(60分)目指せマスターズ・室坂		19:00
19:30			19:30(60分)成人スイミングスクール・内堀[スクール]					19:30
20:00								20:00
20:30	20:30(45分)スイムトレーニング・メニュー提供			20:30(30分)アクアダンス・有松				20:30
21:00			20:45(60分)目指せマスターズ・亀井					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/14 11:49:02