## KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2024年04月 -

## 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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

## **くプール>**

<u> &lt;プール&gt;</u>																
2000	1	, ,		曜日	*			τ		<b>&amp;</b>	曜日		±			曜日
ブール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	00.00	プール	ダイビングプール	ブール	ダイビングブール	プール	ダイビングプール	00-00	プール 09:00(60分)キッズスイミング	ダイビングブール	プール	ダイビングブール	00.00
08.00				09.00							- 08.00	09:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー				
09:30 09:30(50分)フィンフリーコース・フリーコース		-		09:30	09:30(45分)アクアビクス・田		09:40(30分)初級クロール・鈴				09:30	-		- 09:30(60分)スキンダイビング - フリーコース・フリーコース		09:30
ス・フリーコース		-		55.55	ф 		· 木				-			- フリーコース・フリーコース		-
10:00		1		10:00	t				10:00(40分)ベビースイミング スクール[スクール]	1	10:00	10,000(40.59 /ベビースイエン  プスタール  スタール   スイミングスケー  ル[スケール]		-		10:00
		1							スクール[スクール]		-	ル[スクール]		-		-
10:30 10:30(60分)レディススイミン グスクール[スクール]		1		10:30	10:30(60分)腰痛改善スイミン グスクール[スクール]		10:30(60分)レディススイミン グスクール[スクール]		10:30(60分)腰痛改善スイミン グスクール[スクール]		10:30			10:30(60分)フィンフリーコー ス・フリーコース		10:30
7 7 70 (2 7 70)							777 10[77 10]							]^, - ^		
11:00				11:00							11:00					11:00
11:30		_		11:30	11:40(30分)中級クロール・田 中						11:30					11:30
11:50(50分)スイムトレーニング・工藤 12:00		-		40.00			11:45(40分)スイムトレーニン グ・阿部		11:45(30分)アクアアタック・ 田口	ļ	1000	12-00(404) 7 + 1.87 / 61.89	12.00(404)7 + 1.8 / 5 1.6	* 12.10(20人) 対 級 亚 込 老 . d.		
12:00		-		12:00							12:00	12:00(40分)スキンダイビング ・鈴木	·-	林		- 12:00
12:30		-		12:30	12:30(60分)レディススイミン				12:30(30分)中級平泳ぎ・エ		12:30	12:40(30分)スキンダイビングフリーコ ース・フリーコース				12:30
		1		12.00	12:30(60分)レディススイミン グスクール[スクール]				藤	<b></b>	-   '	ース・フリーコース	<b></b>	- 12:50(30分)中級パタフライ・		- 1.2.00
13:00 13:00(45分)みんなで体操・ 木村		1		13:00	t						13:00			- 小林		13:00
本村		1									1					
13:30		1		13:30			13:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		13:30(60分)レディススイミン グスクール[スクール]		13:30	13:30(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		13:30(60分)スイムトレーニン グ・小林		13:30
							A) N(4))L/(A) N)					A) 10(4)30/(A) 10]		1		
14:00 14:10(50分)スキンダイビング フリーコース・フリーコース				14:00							14:00					14:00
											<u> </u>					-
14:30			₽	14:30	14:30(30分)スキンダイビングフリーコ ース・フリーコース		14:30(30分)スキンダイビングフリーコ ース・フリーコース		14:30(30分)スキンダイビングフリーコ ース・フリーコース		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		14:30(60分)スキンダイビング フリーコース・フリーコース		14:30
15.00		. 7/	lacksquare	15.00							15.00			-		15.00
15:20(60分)キッズスイミング		· 👗	<u> </u>	15:00	15:20(60分)キッズスイミング		15-20(60分)キッズスイミング		15:20(60分)キッズスイミング	1	15:00					- 15:00
15:20(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		·	官	15:30	15:20(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:20(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:20(60分)キッズスイミング スクール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		- 15:30(60分)フィンフリーコー - ス・フリーコース		15:30
				10.00	•				-			スクール/幼児·児童[スクール]		- ス・フリーコース		-
16:00		. E		16:00	İ				1	l	16:00	-		1		16:00
		-	-								1			1		
16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクール]		]		16:30	16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童[スクー		16:30	16:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクール]				16:30
					IV.		11]		11.]			Jul				
17:00		_		17:00					_		17:00					17:00
47.00 17.20(en分)ナップフィン・バ		_		47.00	17:20/204ンナップフノニンが		17.20(60人)ナップフノン・ガ		17:20(80公)ナップフノン・が		1			-		47.00
17:30 (60分)キッズスイミング スクール(児童)[スクール]		-		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			-		17:30
18:00		-		18:00	+				-		18:00	18:00(120分)スキンダイビン				18:00
		-		10.00	ŀ		1		-	l	-	18:00(120分)スキンダイビン グフリーコース・フリーコース	l	<del> </del>		1000
18:30 18:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクー		1		18:30	18:30(60分)スキンダイビング フリーコース・フリーコース		18:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクー		18:30(90分)キッズスイミング スクール(選手育成)[スクー	1	18:30		l	-		18:30
人クール(選手育成)[スクー ル]		1			ノッーコース・ノリーコース		人ソール(選手育成)[スクール]		- ヘソール(選手育队)[スクール]							
19:00		]		19:00	İ				]		19:00					19:00
19:30		1		19:30	19:30(60分)フィンフリーコー ス・フリーコース				1	ļ	19:30		ļ	<u> </u>		19:30
													<b></b>	ļ		
20:00 20:00(60分)フィンフリーコー ス・フリーコース				20:00			20:10(30分)中級パタフライ・ 小幡		20:10(40分)スキンダイビング ・鈴木	20:10(40分)スキンタイピング ・鈴木	20:00					20:00
20:30		-		20-20					-		20-20	<b></b>	<del> </del>	<b>-</b>	 	20-20
20.00		-		20:30			20:50(40分)スイムトレーニン				20:30			-		20:30
21:00		1		21:00			20:50(40分)スイムトレーニン グ・小幡		20:50(40分)スキンダイビング フリーコース・フリーコース		21:00			-		21:00
		1		-			1		1	l	-		<del> </del>	<del> </del>		
21:30		1		21:30							21:30			<b>†</b>		21:30
		1												1		
プール	ダイビングブール	プール	ダイビングプール		ブール	ダイビングブール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングブール		ブール	ダイビングブール	ブール	ダイビングブール	
理日	1	9	k	曜日	*		7	7	1	<b>æ</b>	曜日		±		3	曜日