

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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

<プール>

曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日		
	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール			
09:00															09:00		
09:30	09:30(30分)アタック&トレーニング・深層※3コース使用				09:30(60分)腰痛改善スイミングスクール・※最大1コース使用[スクール]		09:40(30分)初級水泳・重改			09:20(30分)初級クロール・重改※2コース使用				09:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童・※最大4コース使用[スクール])	09:30(60分)スキンドビングフリーコース・フリーコース	09:30	
10:00										10:00(40分)ベブースイミングスクール[スクール]				10:00(40分)ベブースイミングスクール・※最大2コース使用[スクール]		10:00	
10:30	10:30(60分)レディススイミングスクール・※最大3コース使用[スクール]						10:30(60分)レディススイミングスクール・※最大3コース使用[スクール]							10:30(60分)フィンフリーコース・フリーコース		10:30	
11:00					10:45(45分)アクアピクス・田中※3コース使用											11:00(30分)初級クロール・後藤※2コース使用	11:00
11:30	11:50(50分)スイムトレーニング・工藤※3コース使用				11:45(30分)中級クロール・田中※2コース使用		11:45(40分)スイムトレーニング・阿部※3コース使用			11:45(30分)アクアアタック・田口※3コース使用							11:30
12:00																	12:00
12:30					12:30(60分)レディススイミングスクール・※最大3コース使用[スクール]					12:30(30分)中級水泳・中野※2コース使用	12:30(50分)健康水泳・工藤※2コース使用			12:40(30分)スキンドビングフリーコース・フリーコース		12:30	
13:00	13:00(45分)みんなで体操・木村※3コース使用															13:00	
13:30							13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※2コース使用[スクール]			13:30(60分)レディススイミングスクール・※最大3コース使用[スクール]				13:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※最大1コース使用[スクール]	13:30(60分)スイムトレーニング・小林※3コース使用	13:30	
14:00	14:10(50分)スキンドビングフリーコース・フリーコース															14:00	
14:30					14:30(30分)スキンドビングフリーコース・フリーコース		14:30(30分)スキンドビングフリーコース・フリーコース			14:30(30分)スキンドビングフリーコース・フリーコース				14:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童・※最大5コース使用[スクール])	14:30(60分)スキンドビングフリーコース・フリーコース	14:30	
15:00																15:00	
15:30	15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※最大1コース使用[スクール]				15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※最大1コース使用[スクール]		15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※最大1コース使用[スクール]			15:20(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・※最大1コース使用[スクール]				15:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童・児童・※最大4コース使用[スクール])	15:30(60分)フィンフリーコース・フリーコース	15:30	
16:00																16:00	
16:30	16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)・※最大5コース使用[スクール]				16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)・※最大5コース使用[スクール]		16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)・※最大5コース使用[スクール]			16:30(60分)キッズスイミングスクール(幼児・児童)・※最大5コース使用[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)・※最大5コース使用[スクール]				17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・※最大5コース使用[スクール]		17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・※最大5コース使用[スクール]			17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)・※最大5コース使用[スクール]						17:30	
18:00																18:00	
18:30	18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)・※最大3コース使用[スクール]				18:30(60分)スキンド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)・※最大4コース使用[スクール]			18:30(90分)キッズスイミングスクール(選手育成)・※最大3コース使用[スクール]				18:00(120分)スキンドビングフリーコース・フリーコース		18:30	
19:00																19:00	
19:30					19:30(60分)フィンフリーコース・フリーコース					19:30(40分)スキンドビング・底田	19:30(40分)スキンドビング					19:30	
20:00	20:00(60分)フィンフリーコース・フリーコース						20:10(40分)スイムトレーニング・工藤※3コース使用			20:10(60分)スキンドビングフリーコース・フリーコース						20:00	
20:30																20:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	

休館日