## KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2025年12月 -

## 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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> </u>	-ル>										-						
曜日	<b>プール</b>	ダイビングプール	火 ブール ダイビングブール	曜日	ブール	K ダイビングプール	プール プール	<b>ダイビングプール</b>	<del>  _</del>	<u>す</u>	ダイビングプール	曜日	<b>プ</b> ール	ダイビングプール	プール	ダイビングブール	曜日
09:00	<i>3–10</i>	340293-70	3-10 34E393-10	09:00	J-10	342292-70	J-10	ライニングンール		_,,v	342333-10	09:00		ライニングノール	<i>j-w</i>	342297-10	09:00
			i						09:20(30分)初 ※2コース使用	]級水泳・重政		-	09:00(60分)キッズスイミング スクール/幼児・児童・※最 大4コース使用[スクール]				
09:30	09:30(30分)AQUA SPLASH・中里 ※2コース使用			09:30	09:30(45分)アクアビクス・田 中※3コース使用		09:30(30分)初級クロール・重		※2コース使用	Ħ		09:30	1		- 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
					中次53一人使用		- IIX										1
10:00				10:00					10:00(40分)ペピー: ※2コース利用[ス	スイミングスクール・ クール]		10:00	10:00(40分)ペピ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2コース 使用[スクール]		Į.	10:30	10:30(30分)中級水泳・田中 <クロール>		10:30(60分)レディススイミン グスクール・※最大3コース					10:30			10:30(60分)フィンフリーコー ス・フリーコース		10:30
	使用しスクール」			11:00			使用[スクール]					11:00	11 10/00 /\\tag{\\ \tag{\\ \xi}}}}}}}		-		
11:00				11:00								11:00	11:10(30分)初級水泳・後藤 ※2コース使用		-		- 11:00
11:30		<u> </u>		11:30	11:30(40分)スキンダイビング ・武田	11:30(40分)スキンダイビング						11:30			-		11:30
	11:50(50分)スイムトレーニング・工藤※3コース使用	I			·武田	·武田	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・		-					1
12:00	グ・エ藤※3コース使用			12:00			グ・阿部※3コース使用		田口※3コー2	ス使用		12:00	12:00(60分)スキンダイビング フリーコース・フリーコース		12:10(30分)初級背泳ぎ・小		12:00
												-	ブリーコース・ブリーコース -		- **		1
12:30				12:30	12:30(60分)レディススイミングスクール・※3コース使用				12:30(30 分) 中級 水泳·工藤※2コ	12:30(50分)健康 水中運動スクール ・※1コース使用 [スクール]		12:30					12:30
					グスクール・※3コース使用 [スクール]				一人使用	スクール]		ļ			12:50(30分)中級水泳・小林 - <平泳ぎ>		<b>_</b>
13:00	13:00(45分)みんなで体操・ 木村※3コース使用			13:00							l	13:00			ļ		13:00
40.00				10.00			13:30(60分)キッズスイミング		12:20(60.6)	= , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		10.00	12-20(80公) ナップフィン・ゼ		12:20(20(4)) 7 ( / 1 ) = 1		10.00
13:30		ł		13:30	<b>}</b>		13:30(60分)キッススイミング スクール(幼児)・※2コース 使用[スクール]		13:30(60分)レ グスクール・※ 使用[スクール	ノイスク1ミン ※最大3コース	<b>}</b>	13:30	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)スキンダイビング	1		14:00			EMILA) //		- 100	·3		14:00	Alkmin / //		-		14-00
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							l	-			-		-
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 ース・フリーコース	ダイビングフリーコ		14:30	14:30(60分)キッズスイミング		- 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
			1 <b>1</b>		~ · · ·		1 ^ 2 / 2 ^		1 ^// - ^			-	14:30(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]		- フリーコース・フリーコース		1
15:00			i kir	15:00								15:00	1		1		15:00
	15:20(60分)キッズスイミング スクール(幼児)・※最大1コ		館		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 見)・※最大1コ							
15:30	ース使用[スクール]		八月	15:30	ース使用[スクール]		ース使用[スクール]		ース使用[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・※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
		 									 	l	大4コース使用[スクール]		_		
16:00			日	16:00								16:00			-		16:00
18-30	16:30(60分)キッズスイミング			16:30	16:30(60分)キッズスイミング		16:30(60分)キッズスイミング		16:30(60分)キ	・ッズスイミング		18-30					18-30
10.00	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 - スクール/幼! 大5コース使用	児・児童・※最 和スクール]		- 1					-   ''''
17:00				17:00					-			17:00					17:00
									-			1					1
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	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 - スクール(児重 ース使用[スク	·ッズスイミング		17:30					17:30
	ース使用[スクール]				ース使用[スクール]		ース使用[スクール]		ース使用[スク	ール]							
18:00				18:00					-			18:00	18:00(120分)スキンダイビン グフリーコース・フリーコース		<b></b>		18:00
10.00	19-20(00公) 土ップフノミ・バ	<b> </b>		18:30	19-20(60分)フキッガイビッパ		19-20(00公) 土ップフノミ・バ		19:20(9045)+		l	10.00					10.00
16:30	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]			10:30	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)・※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			18:30			-		18:30
19:00		<del> </del>	1	19:00					選手育成) ※最大3コー	ļ		19:00			<del> </del>		19:00
			İ				1		- ス使用[スク ール]	l		1			-		1
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		1	19:30(40分)スキン ダイビング・武田	19:30(40分)スキンダイビング ・武田	19:30	1				19:30
		İ	1		^				<u> </u>	I	- д. ш				<u> </u>		1
20:00	20:10(30分)アクアダンス・大 池			20:00			20:10(40分)スイムトレーニン グ・工藤※3コース使用		20:10(50分)ス フリーコース・	キンダイビング フリーコース		20:00					20:00
		<b> </b>									<b> </b>				<b></b>		L
20:30				20:30	20:30(40分)スキンダイビング ・須田	20:30(40分)スキンタイピング ・須田					ļ	20:30			-		20:30
21.00			1	21-00								21.00					21.00
21:00		<del> </del>	ł	21:00	<b> </b>		<b> </b>		+		<del> </del>	21:00	<b> </b>		<b></b>		21:00
21:30			1	21:30					+			21:30					21:30
			İ														1
	プール	ダイビングブール	ブール ダイピングブール		プール	ダイピングプール	プール	ダイビングプール	<del></del>	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	
曜日	J	1	火	曜日	7.	k	7	k		4	È	曜日	1	:	I	1	曜日