

# KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年06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

## <プール>

曜日	月		火		水		木		金		土		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				
09:00													09:00	09:00(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])		09:00
09:30	09:30(30分)アークワーク&ジョグ中 ※2コース使用				09:30(45分)アークイクス・田 中※3コース使用		09:30(30分)初級クロール・重 改			09:20(30分)初級水泳・重改 ※2コース使用			09:30	09:30(60分)スキンドайビング フリーコース・フリーコース		09:30
10:00										10:00(40分)ベビースイミングスクール ※2コース利用[スクール]		10:00	10:00(40分)ベビースイミングスクール ※2コース利用[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]				10:30(30分)中級水泳・田中		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	10:30(60分)フィンフリーコ ース・フリーコース		10:30
11:00													11:00			11:00
11:30					11:30(40分)スキンドайビング ・武田	11:30(40分)スキンドайビング ・武田							11:30			11:30
12:00	11:50(50分)スイムトレーニング ・工藤※3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)アークサーキット ・田口※3コース使用			12:00	12:00(60分)スキンドайビング フリーコース・フリーコース		12:00
12:30										12:30(30分)中級水泳・工藤※2 コース使用[スクール]	12:30(50分)健康 水中運動&水泳 ※2コース使用 [スクール]		12:30	12:30(30分)中級水泳・小林 &クロール		12:30
13:00	13:00(45分)みんなで体操・ 木村※3コース使用												13:00			13:00
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	13:30(60分)スキムトレーニ ング・小林※3コース使用		13:30
14:00	14:10(50分)スキンドайビング フリーコース・フリーコース												14:00			14:00
14:30					14:30(30分)スキンドайビングフ リーコース		14:30(30分)スキンドайビングフ リーコース			14:30(30分)スキンドайビングフ リーコース			14:30	14:30(60分)スキンドайビング フリーコース・フリーコース		14:30
15:00													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	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			16:00
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			16:30
17:00													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			17:30
18:00													18:00	18:00(120分)スキンドай ビングフリーコース・フリーコース		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ай 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]			18:30			18:30
19:00										19:30(40分)スキ ンダイビング ・武田		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				19:30
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(60分)スキンドイ ビングフリーコース・フリーコース			20:00			20:00
20:30					20:30(40分)スキンドイ ビング・須田	20:30(40分)スキンドイ ビング・須田							20:30			20:30
21:00													21:00			21:00
21:30													21:30			21:30
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	曜日	プール	ダイビングプール	プール	ダイビングプール	曜日

休館日