

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。  
21日(月)、23日(水)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 >

| 月     |                                              | 火        |     | 水     |                                              | 木                               |                                              | 金                                            |       | 土                                            |          | 日                               |       |          |  |
|-------|----------------------------------------------|----------|-----|-------|----------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|----------|---------------------------------|-------|----------|--|
| 曜日    | プール                                          | ダイビングプール | 曜日  | プール   | ダイビングプール                                     | 曜日                              | プール                                          | ダイビングプール                                     | 曜日    | プール                                          | ダイビングプール | 曜日                              | プール   | ダイビングプール |  |
| 09:00 |                                              |          | 休館日 | 09:00 |                                              |                                 |                                              |                                              | 09:00 | 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] |          | 09:00                           |       |          |  |
| 09:30 | 09:30(30分)アquaウォーク&ジョグ・中室※2コース使用             |          |     | 09:30 | 09:30(45分)アquaビクス・田中※3コース使用                  |                                 | 09:30(30分)初級クロール・重政                          |                                              | 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 |          |  |
| 10:00 |                                              |          |     | 10:00 |                                              |                                 |                                              | 10:00(40分)ベビースイミングスクール・中室※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・中室※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 | 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 |                                              |          |                                 | 11:00 |          |  |
| 11:30 |                                              |          |     | 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・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quaサーキット・田口※3コース使用                | 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                |          |     | 12:00 |                                              |                                 |                                              |                                              | 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)初級水泳・小林               | 12:00 |          |  |
| 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[スクール]        |                                 |                                              | 12:30(30分)中級水泳・工藤※2コース使用[スクール]               | 12:30 |                                              |          | 12:50(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 |                                              |          |                                 | 13:00 |          |  |
| 13:30 |                                              |          |     | 13:30 | 13:30(30分)フィンフリーコース・フリーコース                   |                                 | 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)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)スキンダイビングフリーコース・フリーコース              |          |     | 14:00 |                                              |                                 |                                              |                                              | 14:00 |                                              |          |                                 | 14:00 |          |  |
| 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(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・※最大5コース使用[スクール] |          | 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 |                                              |          |     | 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]   |          |     | 15:30 | 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]   | 15:30 | 15:30(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] |          | 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 |                                              |          |                                 | 16:00 |          |  |
| 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 | 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 |                                              |          |                                 | 17:00 |          |  |
| 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 | 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 | 18:00(120分)スキンダイ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 | 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4コース使用[スクール] | 18:30 |                                              |          |                                 | 18:30 |          |  |
| 19:00 |                                              |          |     | 19:00 |                                              |                                 |                                              |                                              | 19:00 |                                              |          |                                 | 19:00 |          |  |
| 19:30 |                                              |          |     | 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)スキンダイビング・武田                        | 19:30 |                                              |          |                                 | 19:30 |          |  |
| 20:00 |                                              |          |     | 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)スキンダイビングフリーコース・フリーコース              | 20:00 |                                              |          |                                 | 20:00 |          |  |
| 20:30 |                                              |          |     | 20:30 | 20:30(40分)スキンダイビング・須田                        | 20:30(40分)スキンダイビング・須田           |                                              |                                              | 20:30 |                                              |          |                                 | 20:30 |          |  |
| 21:00 |                                              |          |     | 21:00 |                                              |                                 |                                              |                                              | 21:00 |                                              |          |                                 | 21:00 |          |  |
| 21:30 |                                              |          |     | 21:30 |                                              |                                 |                                              |                                              | 21:30 |                                              |          |                                 | 21:30 |          |  |
| 曜日    | プール                                          | ダイビングプール | 曜日  | プール   | ダイビングプール                                     | 曜日                              | プール                                          | ダイビングプール                                     | 曜日    | プール                                          | ダイビングプール | 曜日                              | プール   | ダイビングプール |  |