KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
23日(月)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＞

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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			休館日		09:00					09:20(30分)初級水泳・重政(クロール)		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)アクアウォーク&ジョグ・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)初級水泳・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・※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・※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]				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					11:30					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			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)アクアサーキット・田口※3コース使用		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(クロール) / 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			12:50(30分)中級水泳・小林		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	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3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(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					20:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/24 17:23:12