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

<施設>

ゴルフレンジ
テニスコート

スカッシュA

スカッシュB

アリーナ

ジムスモエリア

<スケジュール－テニスコート>

月曜日	09:30(90分)	テニススクール・初級・塩崎[スクール]
	09:30(90分)	テニススクール・中級・法貴[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・中上級・法貴[スクール]
	12:40(90分)	テニススクール・中級・塩崎[スクール]
	15:20(60分)	キッズテニススクール・STEP1・中村[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール・STEP1・塩崎[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP3・塩崎[スクール]
	18:30(60分)	テニススクール・中高生中上級・塩崎[スクール]
	19:35(80分)	テニススクール・上級・中村[スクール]
	21:00(80分)	テニススクール・初級・中村[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	12:30(60分)	スカッシュコートフリー
	19:30(30分)	スカッシュヒッティングパートナー
	20:00(30分)	スカッシュ初級
	20:30(30分)	スカッシュ中級

<スケジュール－スカッシュB>

	09:45(30分)	PTCパーソナルトレーニング・三上[セッション]
	19:00(60分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(360分)	卓球（フリー）
	15:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:00(195分)	卓球（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	10:15(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・鵜名
	11:10(10分)	ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・林
	12:10(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・大井
	19:30(10分)	ジムスモ/はじめてピラティス・武田

<スケジュール－テニスコート>

水曜日	09:30(90分)	テニススクール・中上級・中村[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・上級・中村[スクール]
	12:40(90分)	テニススクール・初中級・塩崎[スクール]
	14:15(90分)	テニススクール・中上級・法貴[スクール]
	15:20(60分)	キッズテニススクール・STEP1・南[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール・STEP1・法貴[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP3・塩崎[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP2・法貴[スクール]
	18:30(60分)	テニススクール・中高生中級・塩崎[スクール]
	18:30(60分)	テニススクール・中高生中上級・南[スクール]
	19:35(80分)	テニススクール・初中級・塩崎[スクール]
	19:35(80分)	テニススクール・中級・南[スクール]
	21:00(80分)	テニススクール・中高生EX・塩崎[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	10:00(60分)	スカッシュスクール（初級）・スカッシュA[スクール]
	11:00(60分)	スカッシュスクール（初中級）・スカッシュA[スクール]
	12:30(60分)	スカッシュコートフリー・スカッシュA
	16:30(60分)	キッズスカッシュスクール・スカッシュA[スクール]
	17:30(60分)	キッズスカッシュスクール・スカッシュA[スクール]
	19:00(60分)	スカッシュスクール（初級）・スカッシュA[スクール]
	20:00(60分)	スカッシュスクール（中級）・スカッシュA[スクール]

<スケジュール－スカッシュB>

	12:30(60分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(360分)	卓球（フリー）
	12:00(180分)	バスケットボール（フリー）
	15:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:00(195分)	バドミントン（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	10:15(10分)	ジムスモ/背中引き締め・小島
	11:10(10分)	ジムスモ/脚＆お尻引き締め・本間
	13:10(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・中里
	20:10(10分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・深尾

<スケジュール－ゴルフレンジ>

木曜日	10:00(70分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:10(70分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－テニスコート>

	09:30(90分)	テニススクール・初中級・法貴[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・上級・法貴[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・女子ダブルス・中村[スクール]
	12:40(90分)	テニススクール・中上級・中村[スクール]
	14:15(90分)	テニススクール・上級・法貴[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール・STEP1・法貴[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール・STEP2・塩崎[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP2・法貴[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP3・塩崎[スクール]
	18:45(80分)	テニススクール・初級・法貴[スクール]
	18:45(80分)	テニススクール・初中級・塩崎[スクール]
	20:10(80分)	テニススクール・中上級・長根[スクール]
	21:30(60分)	テニススクール・シングルス上級・長根[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	11:00(60分)	スカッシュコートフリー
	16:30(60分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
	19:00(45分)	スカッシュ体験
	20:00(60分)	スカッシュスクール（初級）[スクール]

<スケジュール－スカッシュB>

	19:00(60分)	スカッシュコートフリー
	20:00(30分)	スカッシュ初級
	20:30(30分)	スカッシュ中級
	21:00(60分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(360分)	卓球（フリー）
	15:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:00(195分)	バスケットボール（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	11:10(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・本間
	12:10(10分)	ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・小島
	13:00(10分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・峯田
	19:30(10分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・深尾

<スケジュール－テニスコート>

金曜日	09:30(90分)	テニススクール・中上級・塩崎[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・上級・中村[スクール]
	11:05(90分)	テニススクール・初中級・塩崎[スクール]
	12:40(90分)	テニススクール・中級・中村[スクール]
	15:20(60分)	キッズテニススクール・STEP1・南[スクール]
	16:30(60分)	キッズテニススクール・STEP1・南[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP3・中村[スクール]
	17:30(60分)	キッズテニススクール・STEP2・南[スクール]
	18:30(60分)	テニススクール・中高生中級・塩崎[スクール]
	18:30(60分)	テニススクール・中高生初級・中村[スクール]
	19:35(80分)	テニススクール・中級・塩崎[スクール]
	19:35(80分)	テニススクール・中高生上級・長根[スクール]
	21:00(80分)	テニススクール・上級・中村[スクール]
	21:00(80分)	テニススクール・中級・長根[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	13:00(60分)	スカッシュコートフリー
	19:30(30分)	スカッシュヒッティングパートナー[予約]
	20:00(30分)	スカッシュ初級[定員]
	20:30(30分)	スカッシュ中級[定員]
	21:00(60分)	スカッシュコートフリー[予約]

<スケジュール－スカッシュB>

	10:20(30分)	PTCパーソナルトレーニング・橋本[セッション][予約]
	13:00(60分)	スカッシュコートフリー
	21:00(60分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(360分)	卓球（フリー）
	12:00(180分)	バスケットボール（フリー）
	15:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	19:00(195分)	卓球（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	10:15(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・大井
	11:10(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・工藤
	12:10(10分)	ジムスモ/脚＆お尻引き締め・大井
	19:10(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・深尾

<スケジュール－テニスコート>

土曜日	09:30(80分)	テニススクール・初中級・塩崎[スクール]
	11:00(80分)	テニススクール・ダブルス中級・塩崎[スクール]
	11:00(80分)	テニススクール・初級・今[スクール]
	12:30(80分)	テニススクール・中上級・今[スクール]
	14:00(80分)	テニススクール・中級・法貴[スクール]
	15:30(80分)	テニススクール・初中級・法貴[スクール]
	15:30(60分)	キッズテニススクール・STEP1・中村[スクール]
	17:00(60分)	キッズテニススクール・STEP2・中村[スクール]
	17:00(60分)	キッズテニススクール・STEP3・久保[スクール]
	18:10(80分)	テニススクール・中級・中村[スクール]
	18:10(80分)	テニススクール・中高生上級・南[スクール]
	19:40(80分)	テニススクール・中上級・南[スクール]
	19:40(80分)	テニススクール・上級・中村[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	10:00(60分)	スカッシュスクール（初級）[スクール]
	11:00(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	13:00(30分)	スカッシュ中級
	13:30(30分)	スカッシュ初級
	14:00(60分)	スカッシュヒッティングパートナー

<スケジュール－スカッシュB>

	14:00(90分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	10:00(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	11:30(90分)	卓球（フリー）
	11:30(90分)	その他スポーツフリー入力・ピックルボール
	13:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	14:30(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:00(255分)	卓球（フリー）
	16:00(255分)	バスケットボール（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	09:30(10分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・本間
	10:30(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし・本間
	11:30(10分)	ジムスモ/背中引き締め・中里

<スケジュール－テニスコート>

日曜日	09:30(80分)	テニススクール・中上級・法貴[スクール]
	11:00(80分)	テニススクール・初級・法貴[スクール]
	11:00(80分)	テニススクール・中級・南[スクール]
	12:30(170分)	テニススクール・サンデー・法貴[スクール]
	12:30(80分)	テニススクール・中上級・南[スクール]

<スケジュール－スカッシュA>

	11:30(60分)	スカッシュコートフリー
	13:00(30分)	スカッシュ中級
	13:30(30分)	スカッシュ初級
	14:00(60分)	スカッシュヒッティングパートナー

<スケジュール－スカッシュB>

	11:30(60分)	スカッシュコートフリー

<スケジュール－アリーナ>

	09:00(585分)	卓球（フリー）
	09:00(585分)	バスケットボール（フリー）

<スケジュール－ジムスモエリア>

	10:00(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・中里
	11:00(10分)	ジムスモ/背中引き締め・武田
	13:00(10分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・武田

作成日:2026/05/17 17:25:17