KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 － 2026年10月 －

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
12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

<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

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールーアリーナ>

09:00(345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）

<スケジュールージムスモエリア>

10:15(10分) ジムスモ/足裏ほぐし・椎名
11:10(10分) ジムスモ/背中引き締め・中里
12:10(10分) ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・大井
19:30(10分) ジムスモ/はじめてピラティス・武田

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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]

<スケジュールースカッシュB>

12:30(60分) スカッシュコートフリー

<スケジュールーアリーナ>

09:00(345分) 卓球（フリー）
12:00(165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）

<スケジュールージムスモエリア>

10:15(10分) ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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]

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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]

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールーアリーナ>

09:00(345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）

<スケジュールージムスモエリア>

11:10(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・本間
12:00(10分) ジムスモ/お腹引き締め・大池
13:00(10分) ジムスモ/肩こり予防・改善・峯田
19:30(10分) ジムスモ/かんたん姿勢改善・大池

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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]

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールーアリーナ>

09:00(345分) 卓球（フリー）
12:00(165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）

<スケジュールージムスモエリア>

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/二の腕＆胸引き締め・工藤
12:10(10分) ジムスモ/背中引き締め・大井
19:10(10分) ジムスモ/お腹引き締め・峯田

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールースカッシュB>

14:00(90分) スカッシュコートフリー

<スケジュールーアリーナ>

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）

<スケジュールージムスモエリア>

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/腰痛予防・改善・峯田

<スケジュールーテニスコート>

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]

<スケジュールースカッシュ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

<スケジュールースカッシュB>

11:30(60分) スカッシュコートフリー

<スケジュールーアリーナ>

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

<スケジュールージムスモエリア>

10:00(10分) ジムスモ/お腹引き締め・中里
11:00(10分) ジムスモ/脚＆お尻引き締め・中里
13:00(10分) ジムスモ/腰痛予防・改善・中里

作成日:2026/09/21 10:59:21