

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2024年04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

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30	09:30(40分)クラブ限定/バレットン・武石[予約]	09:30(30分)シンプルエアロ・五東[予約]			09:30	09:30(40分)ヨガ・仙北[予約]	09:30(30分)CSLive/PARTY Jamm ECI[予約]	09:30(40分)HOTOガ・石川[予約]	09:30(40分)CSLive/フィットアタックPRO-REC[予約]	09:30(40分)シェイプハンパ0・大池[予約]	09:30(40分)ビューティプロジェクト・ムース&ヒーリング・石川[予約]	09:30	09:30(40分)HOTOガ・武石[予約]		09:30(40分)HOTOガ・本木[予約]		09:30	
10:00					10:00							10:00					10:00	
10:25	10:25(40分)コンビネーションエアロ・石澤[予約]	10:15(30分)フィットアタックBEAT-鈴木[予約]			10:30	10:30(40分)クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD-仙北[予約]	10:40(30分)CSLive/からだアタックREC[予約]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・吉谷[予約]		10:40(40分)シンプルエアロ・田口[予約]	10:30(30分)CSLive/コア&コア・高田[予約]	10:30		10:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT-REC[予約]	10:30(30分)フィットアタックPRO-田口[予約]		10:30	
11:00					11:00							11:00					11:00	
11:20	11:20(40分)ZUMBA(R)・五東[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[予約]			11:30	11:25(75分)バレエスクール[スクール]				11:40(40分)CSLive/ピラティス-LIVE[予約]		11:30	11:20(30分)ビューティプロジェクト・ムース&ヒーリング・本間[美][予約]	11:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング-REC[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・河越[予約]		11:30	
12:00					12:00							12:00					12:00	
12:20	12:20(40分)コンビネーションエアロ・山本[予約]				12:30	12:30(30分)フィットアタックPRO-近藤[予約]		12:30(40分)ZUMBA(R)・相川[予約]		12:30(30分)健康体操・健名[予約]		12:30			12:20(40分)シェイプハンパ0・河越[予約]		12:30	
13:00					13:00							13:00					13:00	
13:25	13:25(40分)HOTOガ・藤田[予約]	13:10(30分)フィールピラティス・武田[予約]			13:30	13:30(40分)HOTOガ・上口[予約]	13:10(30分)PTCパーソナルトレーニング・森山[セッション][予約]	13:30(40分)シェイプハンパ40・田口[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ-REC[予約]	13:30(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原		13:30	13:00(60分)有料セッション/ダンスエアロ・吉谷[セッション][予約]	13:00(40分)CSLive/Lati Lat-REC[予約]		13:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[予約]		13:30
14:00					14:00							14:00					14:00	
14:30	14:30(40分)健康体操・土門[予約]	14:15(30分)PTCパーソナルトレーニング・三上[セッション][予約]			14:30	14:20(40分)シェイプハンパ0・小野寺[予約]				14:30(270分)経(カル)チャータイム・普通教室		14:30	14:20(50分)有料セッション/スリムアップ・吉谷[セッション][予約]	14:20(50分)コンビネーションエアロ・川崎[予約]	14:30(40分)HOTOガ・松山[予約]		14:30	
15:00					15:00							15:00					15:00	
15:20		15:20(60分)キッズダンススクール・工藤[スクール]			15:30		15:20(30分)PTCパーソナルトレーニング・山口[セッション][予約]	15:20(60分)キッズダンススクール・工藤[スクール]				15:30					15:30(40分)CSLive/フィットアタックEAT-REC[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・工藤[スクール]			16:30			16:30(60分)キッズダンススクール・工藤[スクール]		16:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	16:30	16:30(40分)ZUMBA(R)・本瀬[予約]	16:30(60分)エアサイクルフィットネス・ワグナー・河越[予約]			16:30	
17:00					17:00							17:00					17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]				17:30					17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30	17:30(40分)ヨガ・本瀬[予約]				17:30	
18:00					18:00							18:00		18:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[予約]			18:00	
18:30					18:30							18:30					18:30	
19:00	19:00(40分)シェイプハンパ0・田口[予約]				19:00	19:00(40分)HOTOガ・達田[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・西野[予約]		19:00(30分)X-FIT・塚田[予約]	19:00(75分)バレエスクール[スクール]	19:00					19:00	
19:30					19:30							19:30					19:30	
20:00	20:10(40分)ヨガ・本木[予約]				20:00							20:00					20:00	
20:30		20:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT-REC[予約]			20:30	20:10(40分)シェイプハンパ0・塚田[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]	20:00(40分)フィットアタックBEAT40・大池[予約]		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド-REC[予約]		20:30						20:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		

休館日