

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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		第1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 Jam REC[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P・大池[予約]	09:30(40分)シェイプハンパO・大池[予約]	09:30(40分)ニューテックプロジェクト・ムス&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)コンピネーションエアロ・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/からたアタックREC[予約]	10:30(40分)コンピネーションエアロ・吉谷[予約]		10:40(40分)シンプルエアロ・田口[予約]	10:50(40分)フリースタイルダンス・五東[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P・RO・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]					11:30	11:20(30分)ニューテックプロジェクト・ムス&ヒーリング・本間[予約]	11:20(30分)CSLive/ボディメイクヒーリング・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)コンピネーションエアロ・山本[予約]	12:15(30分)PTC/パーソナルトレーニング(土曜セッション)[予約]			12:30							12:30					12:30	
13:00					13:00	12:30(30分)フィットアタックP・RO・近藤[予約]		12:30(40分)ZUMBA(R)・相川[予約]				13:00	12:10(30分)ピラティス・本間(友)[予約]			12:20(40分)シェイプハンパO・河越[予約]	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	13:20(40分)HOTOガ・上口[予約]	13:10(30分)PTC/パーソナルトレーニング(土曜セッション)[予約]	13:30(40分)シェイプハンパO・田口[予約]	13:30(40分)ピラティス・熊谷[予約]			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・Lati・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)健美操・土門[予約]				14:30	14:20(40分)シェイプハンパO・小野寺[予約]		14:30(30分)シンプルステップ・熊谷[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/ストレッチ・吉谷[セッション][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		15:15(30分)PTC/パーソナルトレーニング(土曜セッション)[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)シンプルステップ・川崎[予約]			15:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・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	16:30(40分)ZUMBA(R)・岩崎[予約]	16:30(40分)エアサイクルフィットネス・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	17:30(40分)ヨガ・本間[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O・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O・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]				20:30						20:30
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
	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