

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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[定員]	09:30(30分)シンプルエアロ・五東[定員]			09:30	09:30(40分)ヨガ・仙北[定員]	09:30(30分)Fit Fun・大井[定員]	09:30(40分)HOTOガ・石川[定員]	09:30(40分)CSLive/フィットアタックP RO・REC[定員]	09:30(40分)シェイブパンパ40・大池[定員]	09:30(40分)ビューティプロジェクトス・ムース&ヒーリング・石川[定員]	09:30	09:30(40分)HOTOガ・武石[定員]		09:30(40分)HOTOガ・本木[定員]		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[定員]	10:15(30分)X-CORE FIGHTING-REC[定員]			10:30	10:30(40分)クラブ限定/ZUMBA/R GOLD・仙北[定員]	10:40(30分)CSLive/からだアタック[定員]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・吾谷[定員]	10:40(30分)PTC/パーソナルトレーニング・横柴[セッション]予約	10:40(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	10:40(20分)CSLive/ボディカルフットボール・REC[定員]	10:30	10:20(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]		10:25(40分)シンプルエアロ・田口[定員]		10:30
11:00					11:00							11:00					11:00
11:20	11:20(40分)ZUMBA(R)・五東[定員]	11:10(30分)からだ元気・五東[定員]			11:30	11:30(40分)シェイブパンパ40・塚田[定員]	11:40(30分)ビューティプロジェクトス・ムース&ヒーリング(中継)定員	11:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・大池[定員]	11:40(40分)コンビネーションエアロ・山本[定員]	11:40(40分)フィットアタックB EAT・大池[定員]		11:30	11:30(40分)フィットアタックB EAT・REC[定員]		11:20(40分)ZUMBA(R)・Li Shi[定員]		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:20	12:20(40分)カラダデトックス・中里[定員]	12:15(30分)PTC/パーソナルトレーニング(注5)セッション]予約			12:30	12:30(30分)フィットアタックP RO・近藤[定員]	12:30(40分)ZUMBA(R)・相川[定員]	12:40(30分)健康体操・純名[定員]		12:40(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]		12:30			12:15(40分)シェイブパンパ田口[定員]	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[定員]	12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30	13:30(40分)フィールピラティス・武田[定員]				13:30	13:20(40分)HOTOガ・上口[定員]	13:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・横柴[セッション]予約	13:30(40分)シェイブパンパ40・田口[予約]	13:30(40分)ピラティス・熊谷[定員]	13:30(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原[定員]		13:30	13:00(60分)有料セッション/ダンスエアロ・吾谷[セッション]予約	13:00(30分)CSLive/からだアタック[定員]	13:30(40分)シンプルステップ・川崎[定員]	13:40(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[定員]	13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30	14:30(40分)健美操・土門[定員]				14:30					14:30(20分)経(カル)チャータム・普通教室		14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・川崎[定員]		14:30(40分)HOTOガ・松山[定員]		14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30	15:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・冨田[セッション]予約	15:20(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30		15:20(60分)キッズダンススクール[スクール]					15:30	15:30(40分)シンプルステップ・川崎[定員]			15:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・REC[定員]	15:30
16:00					16:00		16:00(30分)PTC/パーソナルトレーニング・横柴[セッション]予約					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[スクール]			16:30			16:30(60分)キッズダンススクール[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)・岩崎[定員]				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・松山[定員]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)シェイブパンパ40・田口[定員]				19:00	19:00(40分)HOTOガ・達田[定員]	19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・西野[定員]	19:00(30分)PTC/パーソナルトレーニング(注5)セッション]予約	19:00(30分)PTC/パーソナルトレーニング(注5)セッション]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[定員]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大池[定員]			20:00	20:10(40分)シェイブパンパ40・小野[定員]	20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[定員]	20:00(40分)フィットアタックB EAT・大池[定員]		20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)・大塚[定員]	20:00					20:00
20:30					20:30							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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

休館日