

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
13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

< 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			休館日		09:00							09:00		09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			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ヨガ・石川[定員]	09:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[定員]	09:30(40分)シェイプバンプ40・大池[定員]	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[定員]	09:30	09:30(40分)HOTOヨガ・武石[スクール][定員]		09:30(40分)HOTOヨガ・本木[定員]		09:30
10:00					10:00							10:00					10:00
10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・石澤[定員]	10:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]			10:30	10:30(40分)★クラブ限定/ZUMBA(R・GOLD・仙北)[定員]	10:30(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・音谷[定員]		10:40(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	10:30(20分)健康体操・健名[定員]	10:30	10:20(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]		10:30(30分)Fit Fun・小島[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
11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・五東[定員]				11:30	11:30(40分)シェイプバンプ40・田中[定員]		11:40(30分)ビューティプロジェクト/ムース&ヒーリング/中里[定員]	11:40(30分)ジムスモ/ジムバンプ・峯田[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)ファイトアタックBEAT・小島[定員]	11:30	11:30(30分)ビューティプロジェクト/ムース&ヒーリング・本間[定員]	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・REC[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ライズムアード・REC[定員]	11:30
12:00					12:00							12:00	12:10(30分)ピラティス・本間[定員]			12:15(40分)シェイプバンプ・田口[定員]	12:00
12:30	12:30(30分)ボールラックス・大池[定員]	12:20(30分)EXCITE—COR E・健名[定員]			12:30	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・大池[定員]		12:30(40分)健康体操・健名[定員]	12:30(40分)CSLive/Lab Lab・REC[定員]	12:50(40分)ファンクショナルレーニング・笠原[定員]	12:40(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]	12:30					12:30
13:00					13:00							13:00	13:00(60分)有料セッション/ダンスエアロ・音谷[セッション][予約]	13:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・REC[定員]			13:00
13:30	13:20(40分)ファールピラティス・武田[定員]	13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中里[定員]			13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・上口[定員]	13:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング 橋本[セッション][予約]	13:20(40分)シェイプバンプ40・田口[定員]	13:20(40分)ピラティス・熊谷(1・3・5週)[定員]	13:20(40分)ヨガ・大池(2・4週)[定員]		13:30			13:30(40分)シンプルステップ・川崎[定員]	13:40(40分)CSLive/ファールピラティス・REC[定員]	13:30
14:00	14:10(40分)健美操・土門[定員]				14:00							14:00					14:00
14:30					14:30	14:20(40分)有料セッション/バランスボール・藤田[有料][セッション][予約]	14:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング 本間[セッション][予約]		14:30(270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)ヨガ・松山[定員]		14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30		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/ファイトアタックBEAT・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 橋本[セッション][予約]					16:00		16:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]			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)キッズバレースクール[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)キッズバレースクール[スクール]	17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)シェイプバンプ40・田口[定員]				19:00	19:00(40分)ヨガ・連田[定員]		19:00(40分)ZUMBA(R)・西野[定員]			19:00(75分)バレースクール[スクール]	19:00					19:00
19:30					19:30		19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大池[定員]		19:20(30分)ピラティス・熊谷[定員]	19:20(30分)シェイプバンプPOWER・峯田[定員]		19:30					19:30
20:00	20:10(40分)HOTOヨガ・本木[定員]	20:00(30分)EXCITE—BODY・峯田[定員]			20:00	20:10(40分)シェイプバンプ40・小野寺[定員]		20:10(30分)★クラブ限定/バレットン・熊谷[定員]		20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)・大池[定員]	20:00					20:00
20:30					20:30		20:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・REC[定員]					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