KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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 >

< スタジオ >														
月	火	曜日	7	ĸ		*	1	±	曜日		E TOTAL		3	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(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 09:30(30分)シンブルエアロ・ レトン・武石[定員] 五東[定員]		09:30	19:30(40分)日力·仙北[定員]	09:30(30分)Fit Fun·大井 定員	09:30(40分)HOTヨカ・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)シェイフ バンフ4 0・大池[定員]	109:30(40分)ビューティフロシェクト/ス ムース&ヒーリング・石川[定員]	09:30	09:30(40分)HOTヨガ・武石 [スクール][定員]		09:30(40分)HOTヨガ・本木 [定員]		09:30
10:00		10:00				in 2000 ウンドロ has/モディトルフィートルフィ (株成年度) 内			10:00					10:00
10:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[定員]		10-30	0:30(40分) * クラブ限定/ZUMBA(R	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ	10:30(40分)コンビネーション	#-REC	10:40(40分)シンブルエアロ・	10:40(20分)ジムスモ/みんな	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	10:25(40分)シンブルエアロ・ 田口[定員]		10-30
10:30 10:30(40分)コンビネーション エアロ・石澤[定員]		10.00	GOLD·仙北[定員]	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ ・REC[定員]	エアロ・吉谷[定員]	10:50(30分)PTCパーソナルトレーニン グ・橋本[セッション][予約]	田口[定員]	10:40(20分)ジムスモ/みんな で筋膜ほぐし・深尾[定員]	10.00		10:30(30分)Fit Fun·小島 [定員]			10.00
11:00		11:00							11:00					11:00
11:15(30分)からだ元気・工藤 [定員]				11:25(75分)パレエスクール [スクール]						11:20(30分)ビューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング・本間[定員]	11:20(40分)ファイトアタックE EAT・REC[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)·山 田[定員]		
11:30 11:30(40分)ZUMBA(R)·五 東[定員]		11:30	11:30(40分シェイプパンプ4 0・田中[定員]		11:40(30分)ビューティブロジェクト ムース&ヒーリング・中里[定員]	ス 11:40(30分)ジムスモ/ジムパ ンプ・峯田[定員]	11:40(40分)コンビネーション 11:40(40 エアロ・山本[定員] EAT・小	・11:40(40分)ファイトアタックB EAT・小島[定員]	11:30		1	ı	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	11:30
12:00		12:00				1	i '	12:00	12:10(30分)ピラティス・本間 [定員]				12:00	
12:20(30分)EXCITE—COR E·蛯名[定員]				ŀ					1	[定員]		12:15(40分)シェイブパンブ・ 田口[定員]		1
12:30 12:30(30分)ポールdeリラック ス・大池[定員]		12:30 12 E	2:30(40分)ファイトアタックB EAT・大池[定員]		12:30(40分)健康体操·蛯名 - [定員]	12:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC [定員]		12:40(40分)フリースタイルダ ンス・五東[定員]	12:30					12:30
1200		12:00		l			12:50(40分)ファンクショナル トレーニング・笠原[定員]	1	12:00	13:00(60分)有料セッション/	13:00(30分)CSLive/ビューティブロジ			12:00
13:20(40分)フィールピラティ 13:20(40分)エアサイクルフィス・武田[定員] パネス/パワーライド・中里		13.00		13:20(30分)PTCパーソナルトレーニン グ・橋本[セッション][予約]	13:20(40分)シェイブパンブ4 0・田口[定員]	13:20(40分)ピラテ 13:20(40分)ヨガ・	ł		13.00	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(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC[定員]			13.00
13:20(40分)フィールビラティ 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	3:30(40分)HOTヨガ・上口 定員]	グ・個本[セツンコン][ア参引	O·田口[定員]	13:20(40分)ピラテ イス・熊谷(1・3・5 搬谷(2・4週)[定 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/フィー	13:30
		,	ÆŅI						<u> </u>			- 川岡(足頭)	NE 7/1X-REGIZE	
14:00 14:10(40分)健美操·土門[定 員]	H	14:00	(4.20(40公) 左對 4.00(-12.7)	14-20/2049 PTC (1/+ II.b) 1/-					14:00		14:15(10-4):PTC/(V+11-b)			14:00
14:30	17	14:30	4:20(40分)有料セッション/ パランスボール・藤田【有料】 セッション][予約]	グ・橋本[セッション][予約]	14:30(30分)PTCパーソナルトレーニン グ・本田[セッション][予約]	14:30(270分)軽(カル)チャー	 		14:30	14:30(40分)コンビネーション	14:15(30分)PTCパーソナルトレーニン グ・工藤(薫)[セッション][予約]	14:30(40分)ヨガ・松山[定員]		14:30
1430	<u> </u>	14.00			グ・本田[セッション][予約]	14:30(270分)軽 (カル) チャー タイム・書道教室			1	14:30(40分)コンビネーション エアロ・川崎[定員]		1		1
15:00	限	15:00				İ			15:00					15:00
15:20(60分)キッズダンススク ール[スクール]					15:20(60分)キッズダンススク ール[スクール]									
15:30	B	15:30							15:30	15:30(40分)シンブルステップ ・川崎[定員]			15:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC[定員]	15:30
18:00	-	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
				り・橋本[セツション][ア参]	16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]						ヴトネス/パリーライト・REC[定員]			
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		1			16:30(60分)キッズヒッブホッ ブスクール[スクール]	16:30(60分)キッズパレエスク ール[スクール]	16:30	16:30(40分)ZUMBA(R)·岩 岬[定員]				16:30
		47.00							47.00					47.00
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				1	17:30(60分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]	17:30(60分)キッズパレエスク ール[スクール]	17:30					17:30
						j								
18:00		18:00							18:00					18:00
18:30		19-20				-			19:30			 		19-30
		10.30				ŀ			16:30					10.00
19:00 19:00(40分)シェイブパンブ4 0・田口[定員]		19:00	9:00(40分)ヨガ・達田[定員]	†	19:00(40分)ZUMBA(R)·西 野[定員]		†	19:00(75分) バレエスクール [スクール]	19:00			t		19:00
				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]	FILE MI	19:20(30分)ピラティス・熊谷 [定員]	19:20(30分)シェイブパンプP OWER・峯田[定員]	107-101						
19:30		19:30		[定員]	ļ			1	19:30	ļ		ļ		19:30
20:00 20:10(40分)HOTヨガ・本木 20:00(30分)EXCITE-BOD 「定員」		20:00	20:10(40分)シェイプパンブ4 D・小野寺[定員]		20:10(30分) * クラブ限定/バ レトン・熊谷[定員]		20:10(40分)ZUMBA(R)·大 蔵[定員]	-	20:00					20:00
[走興] Y·秦田[定興]					レアノ・熊谷L疋貝」	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]			1					
20:30		20:30		20:30(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC[定員]		イド・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		k		* ************************************		#EX-304	曜日	#1X724			#2×35/4	曜日

作成日:2025/11/20 14:19:08