

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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	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	
09:00			08:00			08:00		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 レトン・武石[定員]	09:30(30分)シンプルエアロ・ 五東[定員]	09:30(40分)ヨガ・仙北[定員]	09:30(30分)Fit Fun・大井 [定員]	09:30(40分)HOTヨガ・石川 [定員]	09:30(40分)シェイプバング4 REC[定員]	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		10:00
10:30	10:30(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT-REC[定員]	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 エアロ・吉谷[定員]	10:30(40分)コンビネーション エアロ・吉谷[定員]	10:30(40分)シンプルエアロ・ エアロ・吉谷[定員]	10:30(40分)シンプルエアロ・ ムース&ヒーリング・石川[定員]	10:30(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
11:30	11:15(30分)からだ元気・工藤 [定員]	11:15(30分)シェイプバング4 ・田中[定員]	11:25(75分)バレエスクール [スクール]	11:40(30分)ヨガ・エアロ・吉谷[定員]	11:40(40分)コンビネーション エアロ・吉谷[定員]	11:40(40分)ヨガ・エアロ・吉谷[定員]	11:20(30分)ビューティプロジェクト・ス ムース&ヒーリング・本間[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・山 本[定員]	11:30
12:00							12:00		12:00
12:30	12:20(30分)EXCITE-COR E・鈴木[定員]	12:30(40分)シンプルエアロ・ 山本[定員]	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・大池[定員]	12:30(30分)からだ元気・工藤 [定員]	12:30(40分)CSLive/ Lat Lat-REC [定員]	12:40(40分)フリースタイルダ ンス・五東[定員]	12:30(30分)ビラティス・本間 [定員]	12:15(40分)シェイプバング・ 田口[定員]	12:30
13:00							13:00		13:00
13:30	13:20(40分)フィールビラティ ・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]	13:20(30分)*PTC/ソーナルトレニ ング・横浜[セッション][予約]	13:20(40分)シェイプバング4 ・田中[定員]	13:20(40分)ピラティス・吉谷(1-3 歳)[定員]	13:20(40分)ソーナルトレニ ング・吉谷(2-4歳)[定員]	13:00(60分)有料セッション・ エアロ・吉谷[セッション][予約]	13:00(60分)ZUMBA(R)・吉谷[セッ ション][予約]	13:30
14:00	14:10(40分)健美操・土門[定 員]		14:00			14:00		13:30(40分)シンプルステップ ・川崎[定員]	13:30(40分)ZUMBA(R)・岩 崎[定員]
14:30			14:30			14:30		14:30(40分)ヨガ・松山[定員]	14:30
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			15:30		15:30(40分)CSLive/ ファイトアタックB EAT-REC[定員]	15:30
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[スクール]	16:30		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
17:30	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
18:00							18:00		18:00
18:30							18:30		18:30
19:00	19:00(40分)シェイプバング4 ・田口[定員]		19:00(40分)ヨガ・達田[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・西 野[定員]	19:00(40分)ピラティス・吉谷 [定員]	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
20:00	20:10(40分)シェイプバング4 ・小野寺[定員]	20:00(30分)EXCITE-BOD Y・峯田[定員]	20:00(40分)*エアサイクルフ ィットネス・パワーライト・大池 [定員]	20:00(30分)*クラブ限定・バ レトン・吉谷[定員]	20:20(40分)ZUMBA(R)・大 藏[定員]	20:00			20:00
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
	月	火	水	木	金	曜日	土	日	曜日

休館日