

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 >

	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/はじめて太極拳・REC[定員]	09:30(40分)シェイプハンプ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/ファイアアタック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・REC[定員]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・吉谷[定員]	10:40(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	10:40(30分)ジムスモ/ポールde健康体操・深尾[定員]	10:40(30分)ジムスモ/ポールde健康体操・深尾[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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	10:30
11:00				11:00							11:00						11:00
11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・五東[定員]	11:15(30分)からだ元気・工藤[定員]		11:30	11:30(40分)シェイプハンプ40・田中[定員]	11:25(75分)バレエスクール[スクール]	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)EXCITEーBOD Y・塚田[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)ファイアアタック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)CSLive/ファイアアタックPRO・REC[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]			11:30
12:00				12:00							12:00	12:10(30分)ピラティス・本間[定員]					12:00
12:30	12:30(40分)シンプルエアロ・山本[定員]	12:20(30分)EXCITEーCOR E・梶名[定員]		12:30	12:30(40分)ファイアアタックBEAT・大池[定員]		12:30(30分)からだ元気・工藤[定員]	12:30(40分)CSLive/Lab Lab・REC[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)シェイプハンプ・田口[定員]		12:30	
13:00	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]		13:00			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)シェイプハンプ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)ピラティス・熊谷(2・4週)[定員]	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/ビューティプロジェクト/レッグライン・REC[定員]			13:00	
13:30				13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・上口[定員]						13:30		13:40(30分)PTC/パーソナルトレーニング 工藤(土)[セッション][予約]	13:30(40分)シンプルステップ・川崎[定員]	13:30(40分)CSLive/カラダチツクス・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 橋本[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(90分)PTC/パーソナルトレーニング 三上[セッション][予約]	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/ファイアアタック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
18:00				18:00							18:00						18:00
18:30				18:30							18:30						18:30
19:00	19:00(40分)シェイプハンプ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]	19:20(30分)ピラティス・熊谷[定員]	19:20(30分)シェイプハンプPOWER・塚田[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						19:30
20:00	20:10(40分)HOTOヨガ・本木[定員]	20:00(30分)EXCITEーBOD Y・塚田[定員]		20:00	20:10(40分)シェイプハンプ40・小野寺[定員]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大池[定員]	20:00(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)・大蔵[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