

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

4日(月)、8日(水)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ます [定員]:定員制です [予約]:予約が必要でます [整理券]:整理券が必要でます

< 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)バレーエクササイズ・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)HOTヨガ・石川[定員]	09:30(30分)C SLive/はじめて本舞 REC[定員]	09:30(40分)シェイプバンプ・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)HOTヨガ・武石[定員]		09:30(40分)HOT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)C SLive/フィットアタックBEAT-REC[定員]			10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・仙北[定員]	10:30(30分)C SLive/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・香谷[定員]	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング(構築セッション[予約])	10:40(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	10:40(30分)フィールヨガ・大池[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)フィットアタックPRO・田口[定員]	10:30(30分)C SLive/エアサイクル・外ネス/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]				11:30	11:30(40分)シェイプバンプ・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)EXCITE-BODY・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)フィットアタックBEAT・小島[定員]	11:30	11:20(40分)C SLive/フィットアタックPRO-REC[定員]	11:20(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]			11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30	12:30(40分)シンプルエアロ・山本[定員]	12:20(30分)EXCITE-CORE-純名[定員]			12:30	12:30(40分)フィットアタックPRO・大池[定員]		12:30(30分)からだ元気・工藤[定員]	12:30(30分)フリースタイルダンス・小島[定員]	12:30(30分)ファンクショナルコンディショニング/五東[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)シェイプバンプ・田口[定員]	12:00(40分)C SLive/カラダチェック-REC[定員]	12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30	13:20(40分)フィールピラティス・塚田[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)HOTヨガ・上口[定員]	13:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング(構築セッション[予約])	13:20(40分)シェイプバンプ・田口[定員]	13:20(40分)ピラティス・熊谷[定員]	13:30(30分)ファンクショナルトレーニング/五東[定員]	13:30(30分)ジムスモ/ボールド/健康体操・深尾[定員]	13:30	13:00(60分)有料セッション/ダンスエアロ・香谷[セッション[予約]]	13:00(30分)C SLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン-REC[定員]	13:00(40分)シンプルステップ・川崎[定員]	13:30(40分)シンプルエアロ-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							14:30					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							15:30					15:30
16:00					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					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					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・田口[定員]				19:00	19:00(40分)ヨガ・連田[定員]	18:10(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド/大池[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・西野[定員]				19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:10(40分)HOTヨガ・本木[定員]	20:00(30分)EXCITE-BODY・塚田[定員]			20:00	20:10(40分)シェイプバンプ・大池[定員]		20:00(30分)バレーエクササイズ・熊谷[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