

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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 >

| 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(40分)ヨガ・仙北[定員] | 09:30(30分)Fit Fun・大井[定員] | 09:30(40分)HOTOガ・石川[定員] | 09:30(30分)CSLive/はじめての本格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・ムス&ヒーリング・石川[定員] | | 09:30(40分)HOTOガ・武石[定員] | | 09:30(40分)HOTOガ・本木[定員] | | | 09:30 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | 10:00 | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(40分)コンピネーションエアロ・石澤[定員] | 10:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[定員] | | | 10:30(30分)CSLive/からだアタックREC[定員] | 10:30(40分)コンピネーションエアロ・吉谷[定員] | | 10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング・榎本[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] | | 10:20(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)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 |
| 11:30 | 11:30(40分)ZUMBA(R)・五東[定員] | | | | 11:25(75分)バレースクール | | 11:40(30分)ビューティプロジェクト・ムス&ヒーリング/中島[定員] | 11:40(30分)EXCITE-BODY・塚田[定員] | 11:40(40分)コンピネーションエアロ・山本[定員] | 11:40(40分)フィットアタックBEAT・小島[定員] | | 11:20(40分)CSLive/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 |
| 12:30 | 12:30(40分)シンプルエアロ・山本[定員] | 12:20(30分)EXCITE-CORE・鏡名[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/笠原[定員] | 12:40(40分)フリースタイルダンス・五東[定員] | | | | 12:15(40分)シェイプバンプ・田口[定員] | 12:00(40分)CSLive/カラダチェック・REC[定員] | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | 13:00 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:20(40分)フィールピラティス・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] | | | 13:20(30分)PTC/パーソナルトレーニング・榎本[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] | | 13:10(30分)ファンクショナルトレーニング/笠原[定員] | 13:30(30分)ジムスモ/ボールド/健康体操・深庵[定員] | | 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/アーム&バックランニング・REC[定員] | | 13:20(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 |
| 14:30 | | | | | | | | | 14:30(270分)経(カル)チャータム・普通教室 | | | | | | | | 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] | | | | | 15:20(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | | | | | | | | 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(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(40分)ZUMBA(R)・岩崎[定員] | | | 16:30 |
| 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(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 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)シェイプバンプ・田口[定員] | | | | 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] | | 19:20(30分)ピラティス・熊谷[定員] | 19:20(30分)シェイプバンプ・OWER・塚田[定員] | 19:00(75分)バレースクール[スクール] | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(40分)HOTOガ・本木[定員] | 20:00(30分)EXCITE-BODY・塚田[定員] | | | | | | | | | | 20:10(40分)ZUMBA(R)・大蔵[定員] | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | 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] | | | | | | | | 20:30 |
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 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 | 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 | 曜日 |

休館日