

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。
 20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		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)HOTOガ・石川[定員]	09:30(30分)CSLive/はじめて本編REC[定員]	09:30(40分)シェイプパンプ・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)ヨガ・武石[定員]		09:30(40分)HOTO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)ZUMBA(R)・仙北[定員]	10:30(30分)CSLive/からだアクティV[REC][定員]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・音谷[定員]	10:30(30分)PTC/パーソナルトレーニング(専科セッション)[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]		10:25(40分)ファイアアタックPRO・田口[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)シェイプパンプ・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(中級)[定員]	11:40(30分)Down-Up Core・深尾[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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大池[定員]	11:30	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					12:00
12:30	12:30(40分)シンプルエアロ・山本[定員]	12:20(30分)EXCITE-COR E-観名[定員]			12:30	12:30(40分)ファイアアタックPRO・大池[定員]		12:20(40分)ファイアアタックBEAT・小島[定員]		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大池[定員]	12:30(30分)ファンクショナルコンディショニング(専科)[定員]	12:30	12:10(30分)ピラティス・本間[定員]		12:10(40分)バレーエクササイズ・熊谷[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・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]			13:30	13:30(40分)HOTOガ・上口[定員]		13:20(40分)シェイプパンプ・田口[定員]	13:20(30分)フリースタイルダンス・小島[定員]	13:30(30分)ファンクショナルトレーニング(専科)[定員]	13:30(30分)ジムスモ/ボールドゥ健康体操・深尾[定員]	13:30	13:00(60分)有料セッション/ダンスエアロ・音谷[セッション][予約]		13:00(30分)ファンクショナルコンディショニング(専科)[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					15:30							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(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
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(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							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)シェイプパンプ・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]				19:00	19:00(75分)バレースクール[スクール]				19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:10(40分)HOTOガ・本木[定員]	20:00(30分)EXCITE-BODY・武田[定員]			20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・小野寺[定員]		20:00(40分)ファイアアタックPRO・大池[定員]	20:10(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

休館日