

KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21日(月)、23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)バレエエクササイズ・武石[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/はじめて太極拳・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/ダンス&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]			10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・仙北[定員]	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[定員]	10:30(40分)コンビネーションエアロ・音谷[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R)・仙北[定員]	10:40(40分)シンブルエアロ・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)ファイトアタックPRO・田口[定員]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中里[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/ダンス&ヒーリング・中里[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	12:10(30分)ピラティス・本間[定員]	12:10(40分)バレエエクササイズ・熊谷[定員]	12:15(40分)シェイプバンプ・田口[定員]	12:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	12:00
12:30	12:30(40分)シンブルエアロ・山本[定員]			12:30	12:30(40分)ファイトアタックPRO・大池[定員]			12:20(40分)ファイトアタック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]	12:40(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]	12:30					12:30
13:00				13:00							13:00	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・熊谷[定員]			13:00
13:30	13:20(40分)ファールピラティス・武田[定員]			13:30	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(40分)シェイプバンプ・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)ジムスモ/ボールド健康体操・深尾[定員]	13:30			13:30(40分)シンブルステップ・川崎[定員]	13:30(40分)シンブルエアロ・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(270分)経(カル)チャータム・普通教室		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				15:30							15:30	15:30(40分)シンブルステップ・川崎[定員]			15:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	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	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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]			16:30
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)シェイプバンプ・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]		19:20(30分)シェイプバンプ・POWER・大池[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		19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大池[定員]					19:30					19:30
20:00	20:10(40分)HOTOガ・本木[定員]			20:00	20:10(40分)シェイプバンプ・小野寺[定員]		20:00(40分)ファイトアタック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		20:20(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC[定員]					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	
曜日	月		火	曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日