KGセントラルフィットネスクラブ山鼻 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
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 ＞

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			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(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)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/スムース&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		10:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]			10:00				10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・体幹・REC[定員]			10:00	10:20(40分)フリースタイルダンス・五東[定員]		10:25(40分)ファイトアタックPRO・田口[定員]		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・吉谷[定員]	10:50(30分)PTCパーソナルトレーニング・橋本[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]	10:30		10:30(30分)Fit Fun・小島[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		11:15(30分)からだ元気・工藤[定員]			11:00		11:25(75分)バレエスクール[スクール]					11:00	11:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・木間[定員]	11:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]	11:20(40分)ZUMBA（R）・山田[定員]		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/スムース&ヒーリング・中里[定員]	11:40(30分)Down一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					11:30
12:00		12:20(30分)EXCITE一CORE・鍵名[定員]			12:00			12:20(40分)ファイトアタックBEAT・小島[定員]				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
12:30	12:30(40分)シンプルエアロ・山本[定員]				12:30	12:30(40分)ファイトアタックPRO・大池[定員]			12:30(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・笠原[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		13:20(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]	13:10(30分)ファンクショナルトレーニング・笠原[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)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)HOTヨガ・上口[定員]				13:50(60分)有料セッション/ダンス・五東[セッション][予約]	13:30(30分)ジムスモ/ボールde健康体操・深尾[定員]	13:30		13:45(30分)PTCパーソナルトレーニング・工藤(重)[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)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		14:20(30分)PTCパーソナルトレーニング・橋本[セッション][予約]					14:00					14:00
14:30					14:30				14:30(270分)軽（カル）チャータイム・書道教室			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		15:20(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:00			15:20(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:00(30分)PTCパーソナルトレーニング・三上[セッション][予約]	15:00				15:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]	15:00
15:30					15:30							15:30	15:30(40分)シンプルステップ・川崎[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
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(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・速田[定員]	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]	19:00(40分)ZUMBA（R）・西野[定員]	19:20(30分)CSLive/X一CORE TRAINING・REC[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							19:30					19:30
20:00	20:10(40分)HOTヨガ・本木[定員]	20:00(30分)EXCITE一BODY・武田[定員]			20:00	20:10(40分)シェイプバンプ・小野寺[定員]	20:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[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]	20:30(30分)PTCパーソナルトレーニング・峯田[セッション][予約]	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

作成日:2026/10/24 17:23:12