# KDHセントラルフィットネスクラブ山王 – 2026年04月 –

**KDHS, KDHA, KDHFS, KDHPS, KDHWS, KDHYS,**

最初にはこの「ルール」とこのスケジュールを一緒に読む必要があります。
ルール: 参加するクラスの前に必ず予約してください。予約なしでは参加できません。
コスチューム: ジャージ一式(長袖/長ズボン)、水筒、ヨガ用品、タオル。ヨガ(Hot)は「何度が必要か」を必ずチェック。

**<月曜日>**

- 07:30 ストレッチ
- 09:30 ヒップ

- 18:00 ジャンプ
- 19:30 ヒップ

- 20:00 ヒップ

- 21:00 ヒップ

**<ストレッチ>**

- 10:30 ストレッチ
- 19:00 ストレッチ

**<ヒップ>**

- 08:30 (60分) 必要: フリー / PKBE
- 15:30 ヒップ実践ストレッチ
- 18:30 ヒップ実践ストレッチ
- 17:30 ヒップ実践ストレッチ
- 19:30 (60分) 必要: フリー / PKBE

**<ヒップ>**

- 10:30 ストレッチ
- 11:30 ヒップ: ボディ ボディ/ヒップ/ケアを多めに
- 12:30 ヒップ: ヒップ/ケアを多めに
- 14:30 ヒップ: ヒップレッツ!ライフ
- 16:30 ヒップ: ヒップ/ケア多めに
- 20:30 ヒップ: ヒップ/ケアストレッチ

**<ヒップ>**

- 07:30 ヒップ: ヒップ: 中村(ストール)
- 11:30 ヒップ: ヒップ: 上田(ストール)
- 12:30 ヒップ: ヒップ: 田中 - 宮崎(ストール)
- 14:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 15:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 竹内(ストール)
- 16:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 大橋(ストール)
- 17:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 18:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 19:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 竹内(ストール)
- 20:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - 竹内(ストール)

**<ヒップ>**

- 10:30 ストレッチ: ストレッチ(ストール)
- 11:30 ストレッチ: ストレッチ - 田中(ストール)
- 12:30 ストレッチ: ストレッチ(ストール)
- 14:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 17:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 18:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 19:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 20:30 ヒップ: ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)

**<ヒップ>**

- 08:30 (60分) 必要: フリー
- 12:30 (60分) バスケットボール: フリー
- 13:30 (60分) 必要: フリー
- 15:30 ヒップ実践ストレッチ
- 16:30 ヒップ実践ストレッチ
- 17:30 ヒップ実践ストレッチ
- 19:30 (60分) パラレル: フリー

**<ヒップ>**

- 10:30 ヒップ: ヒップ
- 11:30 ヒップ: ヒップ/ケアを多めに
- 12:30 ヒップ: ヒップ/ケアストレッチ
- 13:30 ヒップ: 腰痛予防
- 16:30 ヒップ: ヒップ/パワーヨガ 体幹メ
- 20:30 ヒップ: ヒップ/フィットネスキャーナット
- 21:30 ヒップ: ヒップ/ケアストレッチ

**<ヒップ>**

- 10:30 (90分) ヒップ: ヒップ(ストール)
- 11:30 (90分) ヒップ: ヒップ(ストール)

**<ヒップ>**

- 08:30 (90分) ヒップ: 田中 - 宮崎(ストール)
- 11:30 (90分) ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 12:30 (90分) ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 14:30 (90分) ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 15:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 16:30 (90分) ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 17:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 18:30 (90分) ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 19:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 20:30 (90分) ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 21:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)

**<ヒップ>**

- 11:30 (90分) ヒップ: ヒップ
- 16:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 17:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 18:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 19:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 20:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 21:30 (90分) ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)

**<ヒップ>**

- 08:30 (60分) 必要: フリー
- 12:30 (60分) バスケットボール: フリー
- 13:30 (60分) 必要: フリー
- 15:30 (60分) ヒップ実践ストレッチ
- 16:30 (60分) ヒップ実践ストレッチ
- 17:30 (60分) ヒップ実践ストレッチ
- 19:30 (60分) 必要: フリー

**<ヒップ>**

- 10:30 ヒップ: ヒップ
- 11:30 ヒップ: ヒップ/ケアを多めに
- 12:30 ヒップ: ヒップ/ケアストレッチ
- 14:30 ヒップ: ヒップ/パワーヨガ 体幹メ
- 16:30 ヒップ: ヒップ/ケア多めに
- 20:30 ヒップ: ヒップ/ケアストレッチ

**<ヒップ>**

- 08:30 (60分) ヒップ: ヒップ(ストール)

**<ヒップ>**

- 10:30 ヒップ: ヒップ - 田中(ストール)
- 11:30 ヒップ: ヒップ - 上田(ストール)
- 12:30 ヒップ: ヒップ - 田中(ストール)
- 14:30 ヒップ: ヒップ - ヒップ(ストール)
- 15:30 ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 16:30 ヒップ: ヒップ - 大橋(ストール)
- 17:30 ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 18:30 ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 19:30 ヒップ: ヒップ/ケア - 竹内(ストール)
- 20:30 ヒップ: ヒップ - 宮崎(ストール)
- 21:30 