KDHセントラルフィットネスクラブ山王 － 2026年10月 －

YOGA, HIGH, P.SOD, ASSY/SSSSSSSSSS.

最初のレッスンでは、インストラクターへ記録の提出をお願いします。
ご入会後、最低2週間は、お試期間、結果の確認です。（ヨーガ・ハイ・ピラ・ストレッチ）の効果が実感の必要です（足底）足底筋です（手首）手首の必要です（腰痛）腰痛の必要です
（コアー・ヒップ・ハム・四肢）各筋肉群、結果の確認です。（ヨーガ・ハイ・ピラ・ストレッチ）の効果が実感の必要です（足底）足底筋です（手首）手首の必要です（腰痛）腰痛の必要です

<月曜日>

ボキ_ストレッチ
ヒップ_ハム

ストレッチ_ショルダー

アリーナ

ウレタン_ストレッチ

<スタジオ－ 1－ アクロスコート>

月曜日 10:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-低負荷_ストール-2
09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-少負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-高負荷_ストール-2
12:40-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-低負荷_ストール-2
15:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-中的_ストール-2
16:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-低負荷_ストール-2
17:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-低負荷_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中上級-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 上級-中的_ストール-2
21:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 2－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ワン-

<スタジオ－ 3－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー- PING
15:00-50分 ホット体操_ストール-2
16:00-50分 ホット体操_ストール-2
17:00-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー- PING

<スタジオ－ 4－ ダンス_STUDIO>

10:30-35分 スパ_ヨガ
11:30-35分 ヒップ_ヨーガ- ボディ_フレッシュ-ヨガ本音多い
12:00-35分 ヒップ_ヨーガ-ハイ-初心者向け_
14:00-35分 ヒップ_ヨーガ-ハイ-ヒップ
16:00-35分 ヒップ_ヨーガ-ハイ-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ヨーガ-ハイ-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ヨーガ-ストレッチ

<スタジオ－ 5－ アクロスコート>

月曜日 10:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中的_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 上級-中的_ストール-2
12:40-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
14:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-高負荷_ストール-2
15:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-無力_ストール-2
16:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 高齢_ストール-2
16:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-高負荷_ストール-2
17:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-低負荷_ストール-2
17:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- ビギナー-高負荷_ストール-2
18:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中高齢-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中上級-無力_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
21:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2

<スタジオ－ 6－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:30-50分 スパ_シャッフル-ツー-
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-

<スタジオ－ 7－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 8－ ダンス_STUDIO>

10:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
11:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
12:00-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:00-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 9－ ボクシング>

卓球台 10:30-50分 ボクシング_ストール-2_ストール-1

<スタジオ－ 1－ アクロスコート>

10:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
11:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 上級-中的_ストール-2
12:40-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
14:40-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2
16:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 高齢_ストール-2
16:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2
17:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2
18:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中高齢-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-低負荷_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 上級-中的_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-無力_ストール-2

<スタジオ－ 2－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:30-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-
20:30-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:30-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 3－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 4－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 5－ アクロスコート>

月曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- ボクシング_ストール-2-低負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
16:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 高齢_ストール-2
16:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2
17:30-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ホットヨガ_ストレッチ- 初中級-無力_ストール-2
18:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中高齢-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-低負荷_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 上級-中的_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-無力_ストール-2

<スタジオ－ 6－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 7－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 8－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 9－ アクロスコート>

月曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- アクロ_ストール-2-低負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
16:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-中的_ストール-2
17:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
19:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 10－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 11－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 12－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 13－ アクロスコート>

水曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- ボクシング_ストール-2-低負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
16:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-中的_ストール-2
17:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
19:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 14－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 15－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 16－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 17－ アクロスコート>

水曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- アクロ_ストール-2-低負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
16:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-中的_ストール-2
17:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
19:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 18－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 19－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 20－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 21－ アクロスコート>

木曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- アクロ_ストール-2-低負荷_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
16:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-中的_ストール-2
17:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
19:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-低負荷_ストール-2
19:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
20:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
21:30-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 22－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)

<スタジオ－ 23－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 24－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 25－ アクロスコート>

金曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
12:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
14:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-中的_ストール-2
16:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中-中的_ストール-2
17:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-低負荷_ストール-2
18:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中級-中的_ストール-2
19:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年上級-高負荷_ストール-2
20:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中高年中級-中的_ストール-2

<スタジオ－ 26－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-

<スタジオ－ 27－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 28－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ストレッチ-ハイ-
10:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

<スタジオ－ 29－ アクロスコート>

土曜日 09:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初中級-低負荷_ストール-2
10:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 初級-中上_ストール-2
11:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2
12:40-180分 ヒップ_ストレッチ- ヒップ-一般用_ストール-2
15:00-50分 ヒップ_ストレッチ- 中上級-中上_ストール-2

<スタジオ－ 30－ スタジオ_ウェット>

10:30-50分 スパ_シャッフル-ワン-
19:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(初級)
20:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(高負荷)
21:00-50分 スパ_シャッフル-ツー-(中的)

<スタジオ－ 31－ アリーナ>

09:00-360分 卓球-フリー-
12:00-180分 バスケットボール-フリー-
14:00-180分 卓球-フリー-
15:30-50分 ホット体操_ストール-2
16:30-50分 ホット体操_ストール-2
17:30-50分 ホット体操_ストール-2
19:00-180分 卓球-フリー-

<スタジオ－ 32－ ダンス_STUDIO>

09:30-35分 ヒップ_ハム-ウェイブ
10:30-35分 ヒップ_ハム-ストレッチ
11:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ
12:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
14:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
16:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
18:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
20:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-
21:30-35分 ヒップ_ハム-ヒップ-

作成日2026.06.30-10:50:05