KDXセントラルフィットネスクラブ出島 – 2026年04月 –

KDXS, KDXA, KDXSA, KDXAA, KDXWSSSSSSSTA.

最初にはこの「KDXTA」とこのスケジュールページを開いてください。
ご入会後、ご利用いただけるクラスの詳細はこちらのPDFを確認ください。
ロッカーキーとタオル一枚(貸出)を用意ください。(タオルレンタル有料)(手袋・靴下・帽子・サポーター)(ヨガ・ピラティス)必要な場合は必ず「ヨガ用」「ピラティス用」を用意ください。(足袋)(足袋靴下)(下着)(サポーター)(ヨガ用)(ピラティス用)

<月曜日>

ボディ_コンバット
サイクル_ヨーガ

スタンドバッ_ヨガ

スタンドバッ_B

アリーナ

ヨガ_ピラティス

<ハイブリッド_サーキットA>

月曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_初級_低負荷_ストーン_A
06:00(30) ヒップ_スコーン_中級_中負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A
12:40(30) ヒップ_スコーン_中級_低負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) ヒップ_スコーン_中高_ヨガ_中負荷_低負荷_ストーン_A
19:00(30) ヒップ_スコーン_上級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

14:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
19:00(30) スタンドバッ_ボクシングパーパーサー
20:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:30(30) スタンドバッ_筋

<ハイブリッド_スタンドバッB>

19:30(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:30(120) 終日_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ホットハムストッチ
11:30(30) ピラティ_初心者_初級_ヨガ_ヨガ
12:30(30) ピラティ_骨盤ヨガ_初級_ヨガ
19:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

月曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ヨガ_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_上級_ヨガ_ストーン_A
15:00(30) ヒップ_スコーン_初心者_低負荷_ストーン_A
16:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
20:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
22:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_初心者_ストーン_A
23:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_初心者_ストーン_A
24:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
25:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

12:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

06:00(360) 終日_フリー
12:00(180) バスケットボール_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バドミントン_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ヒップ_ヨガ_中負荷_中負荷
11:30(30) ピラティ_ホットハム_筋トレ
12:30(30) ピラティ_二の腕_肩甲骨_中負荷
13:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
20:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_中負荷

<ハイブリッド_ヒップ_スタンド>

月曜日 10:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A
11:30(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_低負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_中負荷_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
20:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_シニア_ヨガ_上級_中負荷_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
17:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:00(30) スタンドバッ_筋肉

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
20:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:30(30) スタンドバッ_筋肉
21:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
11:30(30) ピラティ_二の腕_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_骨盤_初心者_初心者_中負荷
18:00(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
19:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

月曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_中負荷_低負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_中負荷_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
20:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_シニア_ヨガ_上級_中負荷_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
17:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:00(30) スタンドバッ_筋肉

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
20:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:30(30) スタンドバッ_筋肉
21:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
11:30(30) ピラティ_二の腕_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_骨盤_初心者_初心者_中負荷
18:00(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
19:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

水曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_中負荷_低負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_中負荷_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
20:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_シニア_ヨガ_上級_中負荷_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
17:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:00(30) スタンドバッ_筋肉

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
20:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:30(30) スタンドバッ_筋肉
21:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
11:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_骨盤_初心者_初心者_中負荷
18:00(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
19:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

金曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_中負荷_低負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_中負荷_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
20:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_シニア_ヨガ_上級_中負荷_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
17:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:00(30) スタンドバッ_筋肉

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
11:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_二の腕_肩甲骨_中負荷
13:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
20:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤

<ハイブリッド_ヒップ_スタンド>

月曜日 10:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A
11:30(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_低負荷_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_中負荷_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_中負荷_ストーン_A
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_中代_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
18:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_ヨガ_ストーン_A
19:00(30) チェアヒップ_スコーン_ピラティ_低負荷_ストーン_A
20:00(30) ヒップ_スコーン_初級_ヨガ_ストーン_A
21:00(30) ヒップ_スコーン_シニア_ヨガ_上級_中負荷_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
17:00(30) チェアスピンバッ_ストーン_ストーン_A
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
20:00(30) スタンドバッ_筋肉

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
11:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_二の腕_肩甲骨_中負荷
13:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
20:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤

<ハイブリッド_ヒップ_スタンド>

月曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A
15:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_ストーン_A
16:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) スタンドバッ_筋肉
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
19:00(30) スタンドバッ_ボクシングパーパーサー

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
15:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
16:00(30) チェアヒップ_スコーン_ストーン_A
17:00(30) 終日_フリー
19:00(30) 中央ホール_ローフリー_スタ ゼンスレッドホール
19:00(120) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤
11:30(30) ピラティ_二の腕_肩甲骨_中負荷
12:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
18:00(30) ピラティ_ホットハム_筋肉_骨盤

<ハイブリッド_ヒップ_スコーン>

月曜日 06:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A
11:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A
12:00(30) ヒップ_スコーン_上級_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_初級_ストーン_A
12:30(180) ヒップ_スコーン_ヨガ_ヨガ_ヨガ_ストーン_A
14:00(30) ヒップ_スコーン_ヨガ_上級_ストーン_A

<ハイブリッド_スタンドバッA>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー
16:00(30) スタンドバッ_筋肉
18:00(30) スタンドバッ_筋肉
19:00(30) スタンドバッ_ボクシングパーパーサー

<ハイブリッド_スタンドバッB>

11:00(30) スタンドバッ_ショーケーフリー

<ハイブリッド_アリーナ>

09:00(360) 終日_フリー
20:00(300) バスケットボール_フリー

<ハイブリッド_PILATES/ヨガ>

10:30(30) ピラティ_ホットハム_スイッチ
11:30(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷
12:30(30) ピラティ_二の腕_肩甲骨_中負荷
13:30(30) ピラティ_骨盤_初心者_初心者_中負荷
18:00(30) ピラティ_骨盤_中負荷_中負荷

作成日:2025-10-29-104649