KDXセントラルフィットネスクラブ出島 – 2026年07月 –

[NEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW]
[RENEW]は前月から内容変更があったレッスンです。[NEW]は新規レッスンです。[RENEW]は前月から内容変更があったレッスンです。
参加レッスンのキャンセルはスケジュールページからお願い致します。
ご予約は、ご利用日の1ヶ月前の同日から受け付けます。例：7/1予約は6/1から。
ご予約・キャンセル・変更は、お早めに。遅くとも、レッスン開始の30分前までに。
ご予約・キャンセル・変更なしの無断欠席は、通常の処置です。（ペナルティ）同意事項参照の必要です（記載）定員制です（予約）予約が必要です（登録）登録が必要です

<凡例>

ボディコンバット

サイクルーム

ZUMBA

ZUMBA LIVE

ZUMBA BASIC

ヨガ

ピラティス

ストレッチ

ヨガ・ピラティ

ヨガ・ピラティ・ストレッチ

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC

ヨガ・ピラティ・ストレッチ・ZUMBA・ボディコンバット・サイクルーム・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE・ZUMBA BASIC・ZUMBA LIVE

<7月7日（火）>

<パウチャー・ヴェニュー>

終電	06:00(30)	ヴェニュー: 出島・仙崎(ストーム)
	08:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	11:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
	12:00(30)	ヴェニュー: 出島・仙崎(ストーム)
	15:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	16:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
	17:00(30)	ヴェニュー: 出島・仙崎(ストーム)
	18:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
18:00(30)	ストレッチ・ボディメンテナンス
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

08:00(180)	卓球フリー
15:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
16:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
17:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
18:00(180)	卓球フリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: ホットんスイッチ
11:00(10)	CL3号: 頭&肩空手教室
12:00(10)	CL3号: 空手空手教室
19:00(10)	CL3号: ホットんス 武野地蔵

<パウチャー・アリスコート>

夜間	06:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	11:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 出島・仙崎(ストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
	15:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	16:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
	17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	18:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	20:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
	21:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
18:00(30)	ストレッチ・ボディメンテナンス
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
21:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

08:00(180)	卓球フリー
15:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
16:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
17:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
18:00(180)	バスケットボールフリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: 頭&肩空手教室
11:00(10)	CL3号: ホットんス 武野地蔵
12:00(10)	CL3号: 空手空手教室
19:00(10)	CL3号: ホットんスイッチ

<パウチャー・ボクシング>

夜間	10:00(50)	ボクシング(ヴェニュー)
	11:00(50)	ボクシング(ヴェニュー)

<パウチャー・アリスコート>

06:00(30)	ヴェニュー: 住吉・出島(ストーム)
11:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
13:00(30)	チェア(ヴェニュー): ボクシング(ストーム)
14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
16:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
16:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
18:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
19:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
19:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
20:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
21:00(30)	ヴェニュー: シンデレラエスト倉・住吉(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
16:00(30)	チェア(ストレッチ)(ストーム)
17:00(30)	チェア(ストレッチ)(ストーム)
18:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
21:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

08:00(180)	卓球フリー
15:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
16:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
17:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
18:00(180)	バスケットボールフリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: 頭&肩空手
11:00(10)	CL3号: ねじれ・ヨガ・ヨガ
12:00(10)	CL3号: ホットんス 西小ヨ
18:00(10)	CL3号: 頭二ヨ空手 体験
19:00(10)	CL3号: 空手空手教室

<パウチャー・アリスコート>

夜間	08:00(30)	ヴェニュー: 住吉・仙崎(ストーム)
	11:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	12:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	15:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	16:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	16:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
	17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	18:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	20:00(30)	ヴェニュー: 小倉・新魚町(ストーム)
	21:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
16:00(30)	チェア(ストレッチ)(ストーム)
17:00(30)	チェア(ストレッチ)(ストーム)
18:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
20:00(30)	ストレッチ・筋盛
21:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

08:00(180)	卓球フリー
15:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
16:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
17:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
18:00(180)	バスケットボールフリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: ホットんスイッチ
11:00(10)	頭&肩空手
12:00(10)	CL3号: 空手空手教室
18:00(10)	CL3号: 頭二ヨ空手 体験
19:00(10)	CL3号: ホットんス 西小ヨ

<パウチャー・アリスコート>

夜間	08:00(30)	ヴェニュー: 住吉・仙崎(ストーム)
	11:00(30)	ヴェニュー: ボクシング&ヨガ・仙崎(ストーム)
	13:00(30)	ヴェニュー: 出島・ヒストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・住吉(ストーム)
	15:00(30)	ヴェニュー: 住吉・出島(ストーム)
	15:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 中井(ストーム)
	17:00(30)	チェア(ヴェニュー): 出島(ストーム)
	18:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	18:00(30)	ヴェニュー: 小倉・住吉(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 小倉・住吉(ストーム)
	19:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ(ストーム)
16:00(30)	ストレッチ・ヨガ(ストーム)
18:00(30)	ストレッチ・筋盛
19:00(30)	ストレッチ・ボディメンテナンス

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

08:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
09:00(30)	チェア卓球コート(ストーム)
11:00(180)	卓球フリー
13:00(30)	卓球ビリヤードフリー ＆ ゼットボールホール
18:00(180)	バスケットボールフリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: ホットんス 武野地蔵
10:00(10)	CL3号: 笑顔ヨガ
11:00(10)	CL3号: 二日酔い解消体操
19:00(10)	CL3号: ホットんス 西小ヨ

<パウチャー・アリスコート>

夜間	08:00(30)	ヴェニュー: 小倉・住吉(ストーム)
	11:00(30)	ヴェニュー: 出島・住吉(ストーム)
	14:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)
	12:00(1730)	ヴェニュー: ヤンチー・出島(ストーム)
	16:00(30)	ヴェニュー: 小倉・中井(ストーム)

<パウチャー・スタッフ>

10:00(30)	ストレッチ・ヨガ
16:00(30)	ストレッチ・筋盛
18:00(30)	ストレッチ・筋盛
19:00(30)	ストレッチ・ボディメンテナンス

<パウチャー・スタッフ>

11:00(30)	ストレッチ・ヨガ

<パウチャー・ブラック>

10:00(30)	卓球フリー
20:00(30)	バスケットボールフリー

<パウチャー・PLAYSPOT>

10:00(10)	CL3号: ホットんスイッチ
14:00(10)	CL3号: 頭&肩空手
18:00(10)	CL3号: 頭二ヨ空手 体験

作成日2025/06/30-16:00:15