KDXセントラルフィットネスクラブ出島 － 2025年10月 －

[NEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW], [RENEW]
[RENEW]は、[RENEW]の前の[NEW]、[RENEW]の前の[RENEW]、[RENEW]の前の[RENEW]、[RENEW]の前の[RENEW]、[RENEW]の前の[RENEW]を表します。
新しいレッスンプログラムやスケジュールの変更などがあります。
参加レッスンは、当日の朝までに、ご予約ください。（ご予約なしでのご参加はお断りします。）
ご予約・キャンセルは、当日の朝までに、ご予約・キャンセルの方法を受付スタッフにお問合せください。
（スタッフ・インストラクター紹介・設備・お客様説明、各種申込書です。（ヨガ・ピラティス）用意非常用の必要です（足袋）定員制です（予約）予約が必要です（整理券）受付券の必要です

<月曜日>

ボディコンバット
サイクルヨガ

スタッフ・レッスン

スタッフ・レッスン3

アリーナ

ヨガ（プチ）

<パフォーマー・プログラム>

月曜日 06:00(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
08:00(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
11:00(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
12:40(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
16:20(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
16:20(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
16:30(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
17:30(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
18:30(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
19:30(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)
21:00(50分) ヴィンスタッフ・ヨガ・ヴィ(スタッフ・ヨガ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
19:30(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
20:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:30(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

19:30(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:30(30分) 必修(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:ホットハムスターレッチ
11:30(30分) CLUB:腰&お尻引き締め
12:30(30分) CLUB:骨盤引き締め
19:30(30分) CLUB:ホットハム姿勢改善

<パフォーマー・アリスロー>

月曜日 06:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
20:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

10:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
11:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
12:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
16:00(50分) ヴィンヴィ(スタッフ・レッスン・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
17:00(50分) ヴィンヴィ(スタッフ・レッスン・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
18:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
20:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)

<パフォーマー・プログラム>

12:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
12:00(100分) バスケットボール(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(100分) バドミントン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:ホットハムスターレッチ
11:30(30分) CLUB:ホットハム筋力強化
12:30(30分) CLUB:二の腕&背中引き締め
18:30(30分) CLUB:大腿引き締め
20:30(30分) CLUB:ホットハムスターレッチ

<パフォーマー・ボクシング>

月曜日 10:00(50分) ボクシング(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ボクシング(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・アリスロー>

09:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
13:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
20:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
21:00(50分) ヴィンヴィ(シェイプエクササイズ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(スタッフ・レッスン・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
17:00(50分) ヴィンヴィ(スタッフ・レッスン・ヴィンヴィ・スタッフ・レッスン)
19:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:30(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
21:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(100分) バスケットボール(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:腰&骨盤・体重
11:30(30分) CLUB:ヒップ&ウエスト・ヴェル
12:30(30分) CLUB:ホットハム筋トレ
18:00(30分) CLUB:二の腕&背中引き締め
19:30(30分) CLUB:骨盤引き締め

<パフォーマー・アリスロー>

月曜日 09:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
12:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
20:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
21:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
15:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
17:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
18:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
19:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(100分) バスケットボール(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:ホットハムスターレッチ
11:30(30分) 腰&ヒップ
12:30(30分) CLUB:骨盤引き締め
18:30(30分) CLUB:二の腕&背中引き締め
20:30(30分) CLUB:ホットハム筋力強化

<パフォーマー・アリスロー>

月曜日 09:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
12:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
19:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
20:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
15:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
16:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
17:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(100分) バスケットボール(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:ホットハム姿勢改善
11:30(30分) CLUB:ヒップ&ウエスト・ヴェル
12:30(30分) CLUB:二の腕&背中引き締め
18:00(30分) CLUB:ホットハム筋力強化

<パフォーマー・アリスロー>

月曜日 09:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
11:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
14:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(100分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
19:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)
20:30(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

14:00(50分) スタッフ・レッスン(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・プログラム>

09:00(30分) 必修(ヴィンヴィ)
15:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
16:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
17:00(50分) ヴィンヴィ(ヴィンヴィ・ヴィ・ヴィ)
18:00(100分) バスケットボール(ヴィンヴィ)

<パフォーマー・PLAYSPOT>

10:30(30分) CLUB:ホットハム姿勢改善
11:30(30分) CLUB:背筋&ヒップ