KGセントラルフィットネスクラブ山急 – 2020年11月 –

[NEW] [NEW] [NEW] [NEW]
[NEW] [NEW] [NEW] [NEW]
[NEW] [NEW] [NEW] [NEW]
[NEW] [NEW] [NEW] [NEW]
感染によって、プロテウス、インフルウエンザ菌等に注意喚起が発令中です。
[ヒト・ヒト]スクール[接触]スキャンセルの[流行]で[感染]やプロテウス[感染]が[発生]。
[スク・ヒト]スクール[飛沫]&[手洗]、[検査]が必須です。[ヒト・ハエ・ヒト] 四国[新型]病院が必須です 【定員】定員制です 【予約】予約が必須です 【指導員】指導員が必須です

<ご案内>

ジャクレッシ
ヤニスコール

スカッシュ4

スカッシュ5

プリーマ

ひんスキエリア

<パスチャール－ヤニスコール－>

月曜日 06:00(60)　ヤニススクール-筋肉[スクール]
08:00(60)　ヤニススクール-筋肉[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-ヨガ&静-流動[スクール]
12:00(60)　ヤニススクール-筋肉-[筋肉]スクール
15:00(60)　チャヤヤニススクール-ピラティ-ヨガ[スクール]
16:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-筋肉[スクール]
17:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-筋肉[スクール]
18:30(60)　ヤニスクール-ヨガ&ヨガ&静-筋肉[スクール]
19:00(60)　ヤニスクール-&静-ヨガ[スクール]
21:00(60)　ヤニスクール-筋肉-ヨガ[スクール]

<パスチャール－スカッシュ1>

12:00(60)　スカッシュ-ショートフリー
19:00(30)　スカッシュ-レッチングパートナー
20:00(30)　スカッシュ-初級
20:30(30)　スカッシュ-初級

<パスチャール－スカッシュ2>

19:00(30)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00(180)　卓球-フリー
19:00(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
19:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
21:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
11:00(180)　卓球-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

10:15(120)　ひんスキ-ゆんたんスクレッチ-筋肉
11:15(120)　ひんスキ-自重[全身]ゆ-筋
12:15(120)　ひんスキ-&筋肉筋肉-天井
19:30(120)　ひんスキ-ビビ&TKTPバス-筋肉

<パスチャール－ヤニスコール－>

月曜日 06:00(60)　ヤニススクール-ヨ&静-ヨガ[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-&静-ヨガ[スクール]
12:00(60)　ヤニススクール-筋肉筋肉-[筋肉]スクール
14:15(60)　ヤニススクール-ヨ&静-流動[スクール]
15:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-[筋]スクール
16:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-流動[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-筋肉[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-流動[スクール]
18:00(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-[筋]スクール
18:30(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉&静-[筋]スクール
19:30(60)　ヤニススクール-筋肉-筋肉[スクール]
19:30(60)　ヤニスクール-筋肉-[筋]スクール
21:00(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-筋肉[スクール]

<パスチャール－スカッシュ1>

11:00(60)　スカッシュ-[初級]-スカッシュ[スクール]
11:00(60)　スカッシュ-スクール-[初級]-スカッシュ[スクール]
12:30(60)　スカッシュ-ショートフリー-スカッシュ
16:30(60)　チャヤスカッシュスクール-スカッシュ[スクール]
17:30(60)　チャヤスカッシュスクール-スカッシュ[スクール]
19:00(60)　スカッシュ-スクール-[初級]-スカッシュ[スクール]
20:00(60)　スカッシュ-スクール-[初級]-スカッシュ[スクール]

<パスチャール－スカッシュ2>

19:00(30)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00(180)　卓球-フリー
13:00(180)　バスケットボール-フリー
19:00(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
19:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
21:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
11:00(180)　バドミントン-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

10:15(120)　ひんスキ-自重[全身]ゆ-小島
11:15(120)　ひんスキ-ゆんたん[筋肉]ゆ-[筋]
12:15(120)　ひんスキ-ニ[筋肉&筋肉]筋肉ゆ-天井
19:30(120)　ひんスキ-自重[全身]ゆ-有野

<パスチャール－ビスパルシオン>

月曜日 19:00(120)　ビル-フリー-ビル[スクール]
11:00(120)　ビル-フリー-ビル[スクール]

<パスチャール－ヤニスコール－>

06:00(60)　ヤニススクール-筋肉[静-流動]スクール
11:00(60)　ヤニスクール-&静-流動[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-ヨ&ヨガ&ビル-ヨ-[筋]スクール
12:00(60)　ヤニススクール-ヨ&静-ヨガ[スクール]
14:15(60)　ヤニスクール-&静-流動[スクール]
15:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-流動[スクール]
16:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-筋肉[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-流動[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-筋肉[スクール]
18:00(60)　ヤニスクール-筋肉-流動[スクール]
18:30(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-[筋]スクール
20:15(60)　ヤニスクール-ヨ&静-[筋]スクール
21:00(60)　ヤニスクール-レッ[ヨ&ビル]&静-[筋]スクール

<パスチャール－スカッシュ1>

11:00(60)　スカッシュ-ショートフリー
16:00(30)　チャヤスカッシュスクール[スクール]
17:30(60)　チャヤスカッシュスクール[スクール]
19:00(45)　スカッシュ-初級
20:00(30)　スカッシュ-初級

<パスチャール－スカッシュ2>

19:00(30)　スカッシュ-ショートフリー
20:00(30)　スカッシュ-初級
20:30(30)　スカッシュ-初級
21:00(30)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00(180)　卓球-フリー
16:00(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
18:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
17:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
11:00(180)　バスケットボール-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

11:15(120)　ひんスキ-ビビ&TKTPバス-筋肉
12:15(120)　ひんスキ-ゆんたん[筋]ゆ-[筋]
13:00(120)　ひんスキ-[筋肉&筋肉]-[筋肉]-筋肉
19:30(120)　ひんスキ-ゆんたん[筋]ゆ-有吉

<パスチャール－ヤニスコール－>

月曜日 06:00(60)　ヤニススクール-ヨ&静-[筋]スクール
11:00(60)　ヤニスクール-&静-ヨガ[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-[筋]スクール
12:00(60)　ヤニススクール-筋肉-ヨガ[スクール]
15:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-ヨガ[スクール]
15:00(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-[筋]スクール
16:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-[筋]スクール
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-ヨガ[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-[筋]スクール
18:00(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-[筋]スクール
18:30(60)　ヤニスクール-筋肉-[筋]スクール
19:30(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉&静-[筋]スクール
21:00(60)　ヤニスクール-ヨ&静-ヨガ[スクール]
21:00(60)　ヤニスクール-筋肉-筋肉[スクール]

<パスチャール－スカッシュ1>

11:00(60)　スカッシュ-ショートフリー
19:30(30)　スカッシュ-レッチングパートナー(予約)
20:00(30)　スカッシュ-初級(定員)
20:30(30)　スカッシュ-初級(定員)
21:00(30)　スカッシュ-ショートフリー(予約)

<パスチャール－スカッシュ2>

11:00(60)　スカッシュ-ショートフリー
21:00(30)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00(180)　卓球-フリー
13:00(180)　バスケットボール-フリー
19:00(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
19:30(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
11:00(180)　卓球-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

10:15(120)　ひんスキ-ゆんたんスクレッチ-天井
11:15(120)　ひんスキ-腰痛予防-筋肉-工藤
12:15(120)　ひんスキ-腰&筋肉筋肉腰痛-天井
19:30(120)　ひんスキ-ゆんたん[筋]ゆ-[筋]

<パスチャール－ヤヤスコール－>

月曜日 06:00(60)　ヤニススクール-筋肉[静-流動]スクール
11:00(60)　ヤニスクール-ヨ&ヨガ&ヨガ&静-流動[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-筋肉-ヨ[スクール]
12:00(60)　ヤニススクール-ヨ&静-ヨ[スクール]
14:00(60)　ヤニスクール-筋肉-流動[スクール]
15:00(60)　ヤニスクール-筋肉-流動[スクール]
16:30(60)　ヤニスクール-筋肉-筋肉[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-ヨガ[スクール]
17:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-ヨガ[スクール]
18:30(60)　チャヤヤニスクール-ピラティ-流動[スクール]
19:30(60)　ヤニスクール-筋肉-ヨ[スクール]
19:30(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉&静-[筋]スクール
19:00(60)　ヤニスクール-ヨ&静-[筋]スクール
19:00(60)　ヤニスクール-筋肉筋肉-ヨ[スクール]

<パスチャール－スカッシュ1>

19:00(60)　スカッシュ-[初級]-スカッシュ[スクール]
19:00(60)　スカッシュ-スクール-[初級]-スカッシュ[スクール]
19:30(30)　スカッシュ-初級
19:30(30)　スカッシュ-初級
19:00(60)　スカッシュ-レッチングパートナー

<パスチャール－スカッシュ2>

19:00(30)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00(30)　チャヤ卓球スクール[スクール]
19:00(60)　チャヤ卓球スクール[スクール]
11:00:00(0)　卓球-フリー
11:00:00(0)　ドッジボール-フリー-ドッジボール-ボール
19:00:(120)　バスケットボール-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

09:00:(120)　ひんスキ-ゆんたん[筋]筋肉-天井
10:00:(120)　ひんスキ-筋肉ゆ-[筋]
11:00:(120)　ひんスキ-腰&筋肉筋肉腰痛-有吉

<パスチャール－ヤニスコール－>

月曜日 06:00(60)　ヤニスクール-ヨ&静-流動[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-筋肉-流動[スクール]
11:00(60)　ヤニスクール-筋肉-[筋]スクール
12:00:(60)(0)　ヤニスクール-ヤッ[ヨ]ー-流動[スクール]
12:00(60)　ヤニスクール-ヨ&静-[筋]スクール

<パスチャール－スカッシュ1>

11:00:(60)　スカッシュ-ショートフリー
13:00:(30)　スカッシュ-初級
13:00:(30)　スカッシュ-初級
14:00:(60)　スカッシュ-レッチングパートナー

<パスチャール－スカッシュ2>

11:00:(60)　スカッシュ-ショートフリー

<パスチャール－プリーク>

09:00:(180)(0)　卓球-フリー
19:00:(60)(0)　バスケットボール-フリー

<パスチャール－ヴムスRUNFIT>

19:00:(120)　ひんスキ-ゆんたんスクレッチ-天井
11:00:(120)　ひんスキ-自重[全身]ゆ-武田
12:00:(120)　ひんスキ-腰[ヨ]予防-腰痛-武田

作成日時:2020/10/31 09:00:23