KDSセントラルフィットネスクラブ山王 － 2026年02月 －

[02/01, 02/02, 02/03, 02/04, 02/05, 02/06]
[02/08, 02/09, 02/10, 02/11, 02/12, 02/13, 02/14, 02/15, 02/16, 02/17, 02/18, 02/19, 02/20, 02/21, 02/22, 02/23, 02/24, 02/25, 02/26, 02/27, 02/28]
[02/07]
最初にプログラム一覧からクラスを一覧から選択します。
クラスを選択したらその日のスケジュールから参加したいクラスを選択します。
[スケジュール]ページ内の[参加]ボタンを選択、参加申込完了です。[キャンセル]ボタンを選択すると参加申込を取消です。[定員]・[定員残り]・[キャンセル待ち]・[受付中]・[予約]・[予約済]・[受付終了]・[受講中]・[受講済]の表示です

<一覧>

ボディコンバット

サイクルヨガ

スポンジャム

スポンジャムB

ブリーチ

ヨガ(ヒプナヨガ)

<月曜プログラム>

月曜日 06:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
06:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
11:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
12:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
18:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
19:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
21:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)

<火曜プログラム>

10:00(30) スポンジャム・ヨガ
19:00(30) スポンジャム・ボディ・ヨガ・ヨガ
20:00(30) スポンジャム・筋肉
20:00(30) スポンジャム・筋肉

<水曜プログラム>

06:00(30) ＰＴＳ(パーソナルトレーニング・ＯＪＴ)(ヒップ)
19:00(30) スポンジャム・ヨガ・ヨガ

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ヒップ・ヒップ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ヒップ・ヒップ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ヒップ・ヒップ(スタート)
19:00(100) 卓球(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(ホットのＳＴＥＰ・ヨガ・ヨガ)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(ホットのＳＴＥＰ・ヨガ・ヨガ・ヨガ)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・ヨガ・ヨガ・ヨガ・ヨガ)

<日曜プログラム>

日曜日 06:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
11:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
14:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
16:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
18:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
19:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
20:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
21:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)

<月曜プログラム>

06:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
11:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
14:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
16:00(60) ヒップスター ヒップ・ヒップ(スタート)
18:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
19:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
21:00(60) ヒップスター ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)

<火曜プログラム>

10:00(30) スポンジャム・ヨガ(ヨガ)・スポンジャム(スタート)
11:00(30) スポンジャム・ヨガ(ヨガ)・スポンジャム(スタート)
12:00(30) スポンジャム・ヨガ・スポンジャム
14:00(30) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(30) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(30) スポンジャム・ヨガ(ヨガ)・スポンジャム(スタート)
20:00(30) スポンジャム・ヨガ(ヨガ)・スポンジャム(スタート)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) スポンジャム・ヨガ

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バドミントン(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<月曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(60) ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
11:00(60) ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
14:00(60) ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
16:00(60) ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
17:00(60) ＨＩＰＨＯＰ・ＨＩＰＨＯＰ(スタート)
19:00(100) バドミントン(フリー)

<火曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹&大腿引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＣＯＲＥ&大腿・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バドミントン(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹&大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<月曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<火曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(二の腕&腹筋引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(二の腕&腹筋引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<月曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<火曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(二の腕&腹筋引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(二の腕&腹筋引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<月曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<火曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹&大腿引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹&大腿引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<月曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<火曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹&大腿引き締め・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<水曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)

<木曜プログラム>

06:00(60) 卓球(フリー)
10:00(100) バスケットボール(フリー)
15:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
16:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
17:00(60) ウィークエンドスター ＷＥＥＫＥＮＤ・ＷＥＥＫＥＮＤ(スタート)
19:00(100) バスケットボール(フリー)

<木曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

10:30(30) ＣＬＩＭＢ(大腿引き締め・体)
11:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
12:30(30) ＣＬＩＭＢ(腹筋・体)
13:30(30) ＣＬＩＭＢ(ＳＥＸＹ ＢＯＤＹ・体)

<日曜プログラム・ヴィンヤヨガ>

日曜日 10:00(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)
11:30(30) ＶＮＹＯＧＡ(ヨガ)