KDDIセントラルフィットネスクラブ山王 － 2026年10月 －

【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】 【ご注意】

最初にレッスン「ウォーキング」をスケジュールへ追加されることを推奨します。
レッスンの変更・キャンセルは、レッスン開始の1時間前までに、マイページ内で手続きを行ってください。
「スタート」と「エンド」の表示は、開始と終了時刻です。「キャンセル」の期限表示時の必要です（「正式」「正規時刻」「予約」「予約の必要」「受理時」「受理時の必要」）

【凡例】

ボディコンバット
サイクルヨガ

スタンドレッスン

スタンドレッスン2

ブリーチ

ヨガ（プチヨガ）

<月曜プログラム－プールエリア>

月曜日 06:00(60分) ウェルスケール 初級・低負荷(スケール)
06:00(60分) ウェルスケール 初級・水着(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 初級・低負荷(スケール)
15:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
16:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
17:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
18:20(60分) ウェルスケール 初級水中ａｅｒｏ・低負荷(スケール)
19:20(60分) ウェルスケール ａｅｒｏ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール 初級・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)

<月曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
19:00(30分) スタンドレッスンウォーターヨーガ
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛
20:30(30分) スタンドレッスン筋盛

<月曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

06:45(30分) ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ ＳＴＥＰＰＩＮＧ
19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<月曜プログラム－プラザ>

06:00(30分) 卓球フリー
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) 卓球フリー

<月曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

10:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・肩凝
11:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕&背中引締め・肩凝
12:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ ヒップ・ウエスト・ヒップ
13:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛

<火曜プログラム－プールエリア>

火曜日 06:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 初級・低負荷(スケール)
14:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
15:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
16:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
17:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
17:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
18:20(60分) ウェルスケール 初級水中ａｅｒｏ・低負荷(スケール)
19:20(60分) ウェルスケール 水あり・初級・ＳＨＩＺＵＯＫＡ(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール 初級水中ａｅｒｏ・低負荷(スケール)

<火曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

10:00(30分) スタンドレッスン2（初級）スタンドレッスン(スケール)
11:00(30分) スタンドレッスン2（初中級）・スタンドレッスン(スケール)
12:00(30分) スタンドレッスン2ウォーターヨガ・ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ
14:00(30分) ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ(スケール)
15:00(30分) ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ(スケール)
17:00(30分) ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ(スケール)
19:00(30分) スタンドレッスン2（初級）スタンドレッスン(スケール)
20:00(30分) スタンドレッスン2（中級）・スタンドレッスン(スケール)

<火曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

12:30(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<火曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
10:00(120分) バスケットボール(フリー)
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) ベクレッシュフリー

<火曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

10:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・肩凝
11:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛&二の腕・肩凝
12:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕・肩凝

<水曜プログラム－プールエリア>

水曜日 06:00(30分) ａｅｒｏＦＩＴＮＥＳＳ

<水曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

06:00(30分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 初級・中級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール ＡＷＡＫＥＦＩＴＮＥＳＳ・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
14:10(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初級・水着(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
20:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール ＳＴＵＤＩＯＳＴＥＰ・筋盛(スケール)

<水曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
14:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(30分) スタンドレッスン筋盛
20:00(30分) スタンドレッスン2（初級）(スケール)

<水曜プログラム－スタジオ＆ルーム3>

19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<水曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
10:00(120分) バスケットボール(フリー)
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) バスケットボール(フリー)

<水曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

11:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕・肩凝
12:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕&背中引締め・ヒップ
13:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・肩凝・筋盛
14:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・水着・筋盛

<木曜プログラム－プールエリア>

木曜日 06:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 初級・中級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール ＡＷＡＫＥＦＩＴＮＥＳＳ・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
14:10(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初級・水着(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
20:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール シェイプＵＰ・水着・筋盛(スケール)

<木曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
14:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(30分) スタンドレッスン筋盛
20:00(30分) スタンドレッスン2（初級）(スケール)

<木曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<木曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) バスケットボール(フリー)

<木曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

11:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕・水着
12:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕&背中引締め・ヒップ
13:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・肩凝・筋盛
14:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛&二の腕・水着・筋盛

<木曜プログラム－プールエリア>

金曜日 06:00(60分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール ＡＷＡＫＥＦＩＴＮＥＳＳ・初級・低負荷(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
14:00(60分) ウェルスケール 水中ａｅｒｏ・初級(スケール)
15:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
16:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
17:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
18:20(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
19:20(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級・筋盛(スケール)

<金曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
14:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター（予約）
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛（定員）
20:30(30分) スタンドレッスン筋盛（定員）
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター（予約）

<金曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

10:00(30分) ＳＴＵＤＩＯＰＲＯＧＲＡＭ ＳＴＥＰＰＩＮＧ（予約）
11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<金曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
10:00(120分) バスケットボール(フリー)
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) 卓球フリー

<金曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

10:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ ヒップ・ウエスト・ヒップ
11:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛&二の腕・ヒップ
12:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・水着
13:15(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・筋盛

<土曜プログラム－プールエリア>

土曜日 06:00(60分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール ＡＷＡＫＥＦＩＴＮＥＳＳ・初級・低負荷(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
14:00(60分) ウェルスケール 水中ａｅｒｏ・初級(スケール)
15:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
16:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
17:20(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
18:20(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
19:20(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級・筋盛(スケール)

<土曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

10:00(30分) スタンドレッスン2（初級）(スケール)
11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
14:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(30分) スタンドレッスン筋盛
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛

<土曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<土曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
10:00(120分) バスケットボール(フリー)
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) バスケットボール(フリー)

<土曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

11:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕・水着
12:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 二の腕&背中引締め・ヒップ
13:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・筋盛・水着

<日曜プログラム－プールエリア>

日曜日 06:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール 初級・中級(スケール)
11:00(60分) ウェルスケール ＡＷＡＫＥＦＩＴＮＥＳＳ・中級(スケール)
12:40(60分) ウェルスケール 水あり・中級(スケール)
14:10(60分) ウェルスケール 水あり・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
16:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・ＳＨＩＺＵＯＫＡ・初級(スケール)
17:00(60分) ウェルアクエスケール ＩＷＴＡ・低負荷(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初級・水着(スケール)
18:00(60分) ウェルスケール 初中級・低負荷(スケール)
20:00(60分) ウェルスケール 水あり・初級・筋盛(スケール)
21:00(60分) ウェルスケール 水あり・中級・筋盛(スケール)

<日曜プログラム－スタジオ＆ルーム>

11:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
14:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(30分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(30分) スタンドレッスン筋盛
20:00(30分) スタンドレッスン2（初級）(スケール)

<日曜プログラム－スタジオ＆ルーム2>

19:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター
20:00(30分) スタンドレッスン筋盛
21:00(30分) スタンドレッスン2ウォーター

<日曜プログラム－プラザ>

09:00(60分) 卓球フリー
10:00(120分) バスケットボール(フリー)
15:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
16:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
17:00(60分) ウェブ調査スケールスケール
19:00(120分) バスケットボール(フリー)

<日曜プログラム－ＳＰＡ＆ＷＥＬＬＮＥＳＳ>

11:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・水着
12:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・筋盛
13:00(15分) ＳＰＡ・ＷＥＬＬＮＥＳＳ 腰痛・水着・筋盛