

セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
10:00								10:00	
		10:15(5分)みんなで体操・福島	10:15(5分)みんなで体操・山口	10:15(5分)みんなで体操・奥村	10:15(5分)みんなで体操・田山				
10:30		10:30(30分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・山口[定員]	10:30(40分)フィールヨガ・奥村[定員]	10:30(40分)ヨガ・増山[定員]	10:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[定員]	10:30(40分)ヨガ・遠山[定員]		10:30	
11:00								11:00	
11:30		11:20(40分)ZUMBA(R)・野口[定員]	11:25(40分)CSLive/シェイパンプ・映像[定員]	11:25(30分)シンプルエアロ・平山[定員]	11:25(30分)STEP jam・福島[定員]	11:20(40分)CSLive/Lati Lati・映像[定員]		11:30	
12:00				12:05(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ・福島	12:10(40分)フィールヨガ・奥村[定員]			12:00	
12:30		12:20(30分)ボディコアバランス・奥村[定員]	12:20(30分)STEP jam・奥村[定員]	12:30(30分)マインドボディリセット~脳の休息~・奥村[定員]				12:30	
13:00		13:00(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・奥村	13:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・奥村					13:00	
13:30						13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	13:40(30分)CSLive/からだアクティブ・映像[定員]	13:30	
14:00							14:20(40分)CSLive/ヨガ・映像[定員]	14:00	
14:30						14:45(60分)キッズダンススクール[スクール]		14:30	
15:00	休館日						15:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[定員]	15:00	
15:30								15:30	
16:00			15:45(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:45(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:00(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・北條	16:00
16:30							16:15(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30
17:00			17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			17:00
17:30							17:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・映像[定員]		17:30
18:00			18:05(15分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・田山		18:25(30分)CSLive/リズムCAMP・映像[定員]		18:25(30分)CSLive/パワーパンプ・映像[定員]		18:00
18:30			18:30(40分)ヨガ・甲高[定員]	18:35(15分)ジムスモ/レッグシェイプ・奥村		18:30(30分)STEP jam・奥村[定員]			18:30
19:00				19:00(20分)CSLive/ボディビルフィットネス/ロコモ予防・改善・映像[定員]	19:10(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・映像[定員]		19:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING・映像[定員]		19:00
19:30			19:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・映像[定員]	19:30(30分)ボディコアバランス・奥村[定員]					19:30
20:00			20:10(40分)シンプルエアロ・加藤[定員]	20:05(15分)ジムスモ/パワーコア体幹力・村尾	20:00(40分)ZUMBA(R)・加藤[定員]			20:00	
20:30		20:30(40分)ZUMBA(R)・加藤[定員]		20:30(40分)ヨガ・遠山[定員]		20:55(15分)CSLive/やさしいストレッチ・映像		20:30	
21:00			21:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・田山					21:00	
21:30		21:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・北條						21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	