

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

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(別途入金手続き、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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
10:00					10:00							10:00					10:00	
	10:20(40分)コンビネーションエアロ・青柳[予約]	10:20(30分)動きタイム・武田[予約]				10:20(40分)エアロサーキット寺内[予約]	10:20(40分)健美操・青柳[予約]	10:20(40分)オリジナルエアロ・小野[予約]	10:20(40分)CSLive/カラダアタック[予約]	10:15(40分)コンビネーション・早山[予約]	10:15(30分)ビューティプロジェクティクス・スミス&エーレン[横本[予約]		10:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				10:10(20分)CSLive/メヂカルフィットネス・高田庄重[ストレッチ][予約]	10:00
10:30					10:30							10:30					10:30	
11:00					11:00							11:00					11:00	
	11:15(40分)健美操・青柳[予約]							11:20(40分)コンビネーションステップ・船山[予約]				11:10(40分)シンプルエアロ・相川[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:15(40分)コンビネーションステップ・船山[予約]	11:30(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]
11:30					11:30	11:30(40分)ピラティス・阿部[予約]	11:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]											11:30
12:00					12:00							12:00					12:00	
																	12:00(30分)フィットアタックBEAT30・武田[予約]	12:00
12:30					12:30							12:30					12:30	
						12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライ[予約]			12:40(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	12:30(40分)ヨガ・加藤[予約]	12:30(40分)健康本極拳・鈴木(真)[予約]		12:30(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]			12:20(30分)ポッチャ	12:30	
13:00					13:00	12:50(30分)リンパフロー・柴田[予約]						13:00					13:00	
																	13:00(30分)フィットアタックBEAT30・武田[予約]	13:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]
13:30					13:30							13:30					13:30	
																	13:35(30分)FIT jam・田嶋[予約]	13:30
14:00					14:00							14:00					14:00	
	14:20(40分)ヨガ・甲斐[予約]	14:20(40分)オリジナルエアロ・阿部[予約]				14:20(40分)ボチメイトトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武市[予約]	14:20(40分)ピラティス・相川[予約]	14:20(40分)ピラティス・寺内[予約]	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]						14:10(40分)ZUMBA(R)・前田[予約]	14:00
14:30					14:30							14:30					14:30	
																	14:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーヨガ[予約]	14:30
15:00					15:00							15:00					15:00	
																	15:00(60分)キッズダンススクール[予約]	15:05(40分)ヒップホップ・杉山[予約]
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・前田[予約]	15:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]			15:30	15:20(40分)オリジナルエアロ・武市[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエクスサイズ[予約]	15:15(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]				15:30					15:30	
																	15:30(30分)フィットアタックBEAT30・横本[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					16:00	
	16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]																16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:00
16:30					16:30	16:35(40分)ヨガ・加藤[予約]						16:30					16:30	
																	16:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]	16:30
17:00					17:00							17:00					17:00	
																	17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30	
																	17:10(40分)シェイプアップ40・遠藤[予約]	17:00(60分)ストリートダンススクール・猛命[スクール]
18:00					18:00							18:00					18:00	
																	17:50(60分)キッズストリートダンススクール・岡田[スクール]	18:00
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				18:30	18:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEG[予約]						18:30					18:30	
																	18:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライ[予約]	18:30
19:00					19:00							19:00					19:00	
		19:00(60分)ストリートダンススクール・野原[スクール]					19:00(60分)ストリートダンススクール・谷田部[スクール]										19:00(60分)キッズストリートダンススクール・岡田[スクール]	19:00
19:30	19:35(40分)ボチメイトトレーニング・相川[予約]				19:30	19:25(30分)フィットアタックBEAT30・武田[予約]		19:20(40分)ヨガ・久保[予約]				19:30					19:30	
																	19:20(30分)シェイプアップ30・福田[予約]	19:30
20:00					20:00	20:10(40分)シェイプアップ40・遠藤[予約]						20:00					20:00	
		20:20(60分)ストリートダンススクール・奥地[スクール]					20:20(60分)ストリートダンススクール・谷田部[スクール]	20:25(40分)コンビネーションエアロ・久保[予約]	20:20(60分)ストリートダンススクール・大河内[スクール]	20:10(40分)フィットアタックBEAT40・福田[予約]	20:10(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]						20:00	
20:30					20:30							20:30					20:30	
																	20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
																	21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
																	21:30	