

# セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年06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 >

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		
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30							09:30				09:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]		09:30
10:00					10:00							10:00						10:00
10:20(40分)コンピネーションエアロ・青柳[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(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]	10:20(30分)クラブ屋/セルフボディコンディショニング・栗田[予約]	10:20(40分)コンピネーションステップ・平山[予約]	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		10:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]					10:30
11:00					11:00							11:00						11:00
11:15(40分)健美操・青柳[予約]					11:30(40分)ピラティス・阿部(橋)[予約]	11:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]				11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:15(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]				11:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・尾方[予約]	11:30
12:00					12:00							12:00						12:00
12:10(40分)CSLive/ZenYoga[予約]					12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEO[予約]					12:10(30分)ポールde健康体操・栗田[予約]			12:10(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]					12:30
12:30					12:30					12:30(40分)HOTヨガ・加藤[予約]	12:30(40分)健康 太極拳・鈴木(真)[予約]		12:30(60分)ハレエスクール・亀和田[スクール]				12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]	12:30
13:00					13:00					12:50(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]					13:00
13:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]					13:30(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約]					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]	13:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]					13:20(30分)ポッチャ		13:30
14:00					14:00					14:20(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]		14:00(40分)ピラティス・土屋[予約]				14:10(40分)フィットアタックB EAT・武田[予約]	14:00
14:20(40分)HOTヨガ・甲高[予約]	14:20(40分)オリジナルエアロ阿部[予約]			14:30	14:20(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武田[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプアップ[予約]			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[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]						14:30
15:00					15:00								15:00(40分)シェイプアップ・千賀[予約]					15:00
15:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]				15:30	15:20(40分)コンピネーションエアロ・武田[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエサイズ[予約]	15:15(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]			15:15(40分)シンプルエアロ・寺内[予約]	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]							15:30
16:00					16:00								16:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				16:00
16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]				16:30	16:40(40分)HOTヨガ・加藤[予約]					16:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	16:15(40分)CSLive/Lati Lat[予約]							16:30
17:00					17:00								17:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]					17:00
17:30					17:30													17:30
18:00					18:00								17:50(60分)キッズストリートダンススクール・加藤[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	18:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEO[予約]			18:50(40分)CSLive/フィードバック[予約]										18:30
19:00				19:00	19:00(60分)ストリートダンススクール・魚地[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]		19:10(30分)CSLive/X-CORE FITING[予約]			19:00(60分)ストリートダンススクール・加藤[スクール]					19:00
19:30	19:35(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]			19:30	19:40(40分)フィットアタックB EAT・千賀[予約]			19:45(30分)EXCITE-BODY・小堀[予約]					19:40(40分)シェイプアップ・尾方[予約]					19:30
20:00				20:00									20:10(60分)ハレエスクール・亀和田[スクール]					20:00
20:30	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・尾方[予約]			20:30	20:40(40分)シェイプアップ・千賀[予約]	20:20(60分)ストリートダンススクール・谷田部[スクール]		20:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]		20:40(40分)フィットアタックB EAT・尾方[予約]								20:30
21:00				21:00														21:00
21:30				21:30														21:30