

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2024年04月 -

19時00分、19時00分、19時00分、19時00分、19時00分開催予定です。

都合により、プログラム、インストラクターの変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設は別途プログラムにてお知らせいたします。
【スターム】: スターム制(別途入会手続き、会費が必要です) 【モジリス】: 別途参加費が必要です 【器具】: 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

<開催中>

- アリーナ
スカッシュコートA
スカッシュコートB
スカッシュコートC

ジムエリア

<スタジオグループアリーナ>

月曜日 19:45(15分) パワートレーニング(フリー)

<スタジオグループスカッシュコートA>

10:15(15分) スカッシュ初級・編組(予約)
10:30(20分) スカッシュ初級・編組(予約)
10:45(30分) スカッシュ中級・編組(予約)
14:15(20分) スカッシュ初級・編組(予約)
14:30(30分) スカッシュ中級・編組(予約)
16:00(30分) スカッシュ体験・編組(予約)
17:30(30分) スカッシュスクール・編組(スターム)
18:00(120分) スカッシュ体験・編組(予約)

<スタジオグループスカッシュコートB>

16:00(30分) スカッシュスクール・実証(スターム)

<スタジオグループジムエリア>

10:15(30分) はじめてサボート
11:15(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
12:30(15分) ジムスモ・お楽しみ(予約)
14:00(30分) はじめてサボート(予約)
18:00(15分) ジムスモ・みんなでお楽しみ(予約)
20:30(30分) はじめてサボート(予約)

<スタジオグループアリーナ>

木曜日 16:00(60分) キッズ習字スクール(幼児)(スターム)
17:00(60分) キッズ習字スクール(児童)(スターム)
水曜日 14:00(75分) 卓球(フリー)
16:00(60分) キッズ習字スクール(幼児)(スターム)
17:00(60分) キッズ習字スクール(児童)(スターム)
18:45(60分) 卓球(フリー)
20:30(75分) バドミントン(フリー)

<スタジオグループスカッシュコートA>

14:15(15分) スカッシュ初級・編組(予約)
14:30(30分) スカッシュ中級・編組(予約)
17:00(30分) スカッシュスクール・実証(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートB>

18:30(45分) スカッシュスクール・編組(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートC>

14:00(75分) スカッシュスクール・実証(スターム)
18:00(75分) スカッシュ体験・編組(予約)

<スタジオグループジムエリア>

10:00(15分) ストレッチ(予約)
11:30(30分) はじめてサボート(予約)
12:30(15分) ジムスモ・キープエクササイズ(予約)
19:00(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
19:30(30分) はじめてサボート(予約)
20:45(15分) ジムスモ・パワーコア 練習(予約)

<スタジオグループアリーナ>

木曜日 15:30(60分) キッズサッカースクール(幼児)(スターム)
16:30(60分) キッズサッカースクール(小1~小3)(スターム)
18:00(60分) キッズサッカースクール(小4~小6)(スターム)
20:30(60分) フットサル(フリー)

<スタジオグループスカッシュコートA>

15:30(30分) スカッシュスクール・編組(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートB>

15:30(45分) スカッシュスクール・実証(スターム)

<スタジオグループジムエリア>

10:30(15分) ジムスモ・お楽しみ(予約)
11:15(30分) はじめてサボート(予約)
12:15(15分) ジムスモ・みんなでお楽しみ(予約)
18:15(30分) はじめてサボート(予約)
20:15(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))

<スタジオグループアリーナ>

金曜日 16:00(60分) キッズ習字スクール(幼児)(スターム)
17:00(60分) キッズ習字スクール(児童)(スターム)
20:30(75分) バドミントン(フリー)

<スタジオグループスカッシュコートA>

16:00(30分) スカッシュスクール・編組(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートB>

14:00(120分) スカッシュ体験・編組(予約)

<スタジオグループジムエリア>

11:30(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
12:00(15分) ビューティボディメイク フェストシェイプ&ヒップアップ(予約)
14:45(30分) はじめてサボート(予約)
19:30(15分) ジムスモ・お楽しみ(予約)
20:00(30分) はじめてサボート(予約)

<スタジオグループアリーナ>

土曜日 16:00(60分) キッズサッカースクール(小4~小6)(児童)(スターム)
12:00(60分) キッズ習字スクール(幼児)(スターム)
13:00(60分) キッズ習字スクール(児童)(スターム)
18:00(120分) パワートレーニング(フリー)
20:00(30分) フットサル(フリー)

<スタジオグループスカッシュコートA>

11:00(45分) スカッシュスクール・編組(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートB>

18:30(180分) スカッシュ体験・編組(予約)

<スタジオグループジムエリア>

10:30(30分) はじめてサボート(予約)
11:00(15分) ジムスモ・お楽しみ(予約)
17:00(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
18:15(15分) ジムスモ・お楽しみ(予約)
18:15(30分) はじめてサボート(予約)

<スタジオグループアリーナ>

日曜日 09:00(60分) キッズ習字スクール(スターム)

<スタジオグループスカッシュコートA>

10:00(60分) スカッシュスクール・編組(スターム)
13:30(30分) スカッシュ体験・編組(予約)
15:15(20分) スカッシュ初級・編組(予約)
15:30(30分) スカッシュ中級・編組(予約)
16:00(60分) スカッシュ体験・編組(予約)
17:00(30分) スカッシュスクール・編組(スターム)
18:00(120分) スカッシュ体験・編組(予約)

<スタジオグループジムエリア>

10:15(30分) はじめてサボート(予約)
11:15(15分) ジムスモ・みんなでお楽しみ(予約)
12:30(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
18:25(15分) エアーバイクフィットネス(ジムライイ(予約))
18:45(30分) はじめてサボート(予約)