

セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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 > - スタジオ -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	休館日							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・福島			
10:30		10:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・山口[予約]	10:30(40分)フィールヨガ・奥村[予約]	10:30(40分)ヨガ・増山[予約]	10:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]	10:30(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]		10:30
11:00								11:00
		11:20(40分)ZUMBA(R)・野口[予約]	11:25(40分)シェイプアップ・川名[予約]	11:25(30分)シンプルエアロ・平山[予約]	11:20(40分)シンプルエアロ・中村[予約]			
11:30						11:40(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]		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[予約]			12:00
		12:20(30分)ボディコアバランス・奥村[予約]	12:20(30分)STEP jam・奥村[予約]					
12:30				12:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・奥村[予約]				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(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[予約]	13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		13:30
14:00								14:00
						14:20(40分)CSLive/ピラティス・映像[定員]		
14:30								14:30
						14:45(60分)キッズダンススクール[スクール]		
15:00							15:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[定員]	15:00
15:30								15:30
			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							16:00(30分)からだ元気・田山[定員]	16:00
						16:15(60分)キッズダンススクール[スクール]		
16:30								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[予約]		17:30
18:00								18:00
				18:25(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・映像[予約]		18:25(30分)CSLive/シェイプアップPOWER・映像[予約]		
18:30		18:30(40分)ヨガ・甲高[予約]	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[予約]			18:30
19:00			19:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善・映像[予約]	19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[予約]				19:00
					19:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING・映像[予約]			
19:30		19:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・映像[予約]	19:30(30分)ボディコアバランス・奥村[予約]					19:30
20:00			20:10(40分)シンプルエアロ・加藤[予約]	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[予約]			20:00
20:30		20:30(40分)ZUMBA(R)・加藤[予約]		20:30(40分)CSLive/ヨガ・映像[予約]				20:30
					20:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善・映像			
21:00			21:00(15分)CSLive/やさしいストレッチ					21:00
		21:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・吉真						
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日