

# セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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								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/スムーズ&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	
11:30		11:20(40分)ZUMBA(R)・野口[予約]	11:25(40分)シェイブパンプ・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]	11:40(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	
12:30		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(30分)ビューティプロジェクト/スムーズ&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							14:20(40分)CSLive/ピラティス・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(30分)からだ元気・田山[定員]	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[予約]		17:30
18:00									18:00
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	18:25(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・映像[予約]	18:30(30分)STEP jam・奥村[予約]	18:25(30分)CSLive/シェイブパンプPOWER・映像[予約]		18:30
19:00				19:00(20分)CSLive/デジタルフィットネス/肩こり予防・変更・映像[予約]	19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[予約]	19:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING・映像[予約]			19:00
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]		20:50(20分)CSLive/デジタルフィットネス/肩こり予防・変更・映像		20:30	
21:00			21:00(15分)CSLive/やさしいストレッチ					21:00	
21:30		21:20(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・吉真						21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	