

セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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(40分)ビューティプロジェクト・スラムース&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
			11:25(40分)シェイプバンク・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		11:30(40分)ZUMBA(R)・野口[予約]				11:40(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]		11:30
12:00				12:05(15分)ジムスモ/はじめてピラティス・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)ボールdeリラックス・奥村[予約]				12:30
13:00		13:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・奥村	13:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善・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								14:30
15:00						14:45(60分)キッズダンススクール[スクール]	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/脚&お尻引き締め・奥村	18:25(30分)CSLive/からだアクトイブ・映像[予約]	18:30(30分)STEP jam・奥村[予約]	18:25(30分)CSLive/シェイプバンクPOWER・映像[予約]		18:30
19:00			18:50(20分)CSLive/メディカルフィットネス(腰痛予防・改善・映像[予約])	19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・映像[予約]	19:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・映像[予約]			19:00
19:30		19:30(30分)ビューティプロジェクト・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/かんたん筋トレ・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/メディカルフィットネス(腰痛予防・改善・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/かんたん筋トレ・吉真						21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日