

セントラルスポーツクラブ南宇都宮 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	
10:30		10:15(5分)みんなで体操・福島 10:30(40分)ビューティプロジェクト ・スマース & ヒーリング・山口[予約]	10:15(5分)みんなで体操・山口 10:30(40分)フィールヨガ・ 奥村[予約]	10:15(5分)みんなで体操・奥村 10:30(40分)ヨガ・増山[予約]	10:15(5分)みんなで体操・福島 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			11:25(40分)シェイプバン ブ・川名[予約] 11:30(40分)ZUMBA(R) ・野口[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Low・川名[予約]		11:40(40分)ZUMBA(R) ・土屋[予約]	11:30	
12:00					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)ポールde健 康体操・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/ビラ 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								16:30	
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/からだアクテ ィブ・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 ブPOWER・映像[予約]	18:30	
19:00					19:10(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT・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]		19:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・映像[予約]			19:30	
20:00			20:10(40分)シンプルエア ロ・加藤[予約]		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(30分)CSLive/はじ めて太極拳・映像		20:30	
21:00		21:20(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・吉眞		21:00(15分)CSLive/やさしいスト レッチ				21:00	
21:30								21:30	

休館日