

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6日(月)については以下のプログラムが変更になりますので、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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
10:00	10:20(40分)コンピネーションエアロ・青柳[予約]	10:20(30分)動きタイム・武田[予約]			10:00	10:20(40分)エアロサーキット寺内[予約]	10:20(40分)健美操・青柳[予約]	10:20(40分)オリジナルエアロ・小野[予約]	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	10:15(40分)コンピネーションステップ・平山[予約]	10:15(30分)ビューティプロジェクト・ムース&エコー[予約]	10:00	10:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				10:00	
10:30					10:30							10:30					10:30	
11:00					11:00							11:00					11:00	
11:30	11:15(40分)健美操・青柳[予約]				11:30	11:30(40分)ピラティス・岡部[予約]	11:30(40分)CSLive/ファイアアタックEAT[予約]	11:20(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]		11:10(40分)シンプルエアロ・相川[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:30	11:15(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]	11:35(40分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]			11:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・尾方[予約]	11:30
12:00					12:00							12:00					12:00	
12:30					12:30		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		12:40(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	12:30(40分)ヨガ・加藤[予約]	12:30(40分)健康本極拳・鈴木[予約]	12:30		12:30(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]	12:20(30分)ポッチャ		12:30	
13:00					13:00	12:50(30分)リンパフロー・柴田[予約]						13:00	12:50(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]				13:00	
13:30					13:30							13:30	13:35(30分)FIT jam・田嶋[予約]				13:30	
14:00					14:00							14:00		13:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			14:00	
14:30	14:20(40分)ヨガ・甲高[予約]	14:20(40分)オリジナルエアロ・岡部[予約]			14:30	14:20(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武市[予約]	14:20(40分)ピラティス・相川[予約]	14:20(40分)ピラティス・寺内[予約]	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	14:30	14:30(40分)シェイプハンパ40・福田[予約]				14:30	
15:00					15:00							15:00		15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:05(40分)ヒップホップ・杉山[予約]		15:00	
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・前田[予約]	15:20(40分)フィットアタックBEAT40[予約]			15:30	15:20(40分)オリジナルエアロ・武市[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエグササイズ[予約]	15:15(40分)シェイプハンパ40・千葉[予約]		15:15(40分)シンプルエアロ・寺内[予約]	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]	15:30	15:30(30分)フィットアタックBEAT30・榎本[予約]				15:30	
16:00					16:00							16:00		16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:00	
16:30	16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]				16:30	16:35(40分)ヨガ・加藤[予約]				16:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	16:15(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[予約]	16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]				16:30	
17:00					17:00		17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]					17:00					17:00	
17:30					17:30							17:30					17:30	
18:00					18:00							18:00					18:00	
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				18:30							18:30					18:30	
19:00					19:00	18:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]						19:00	19:00(60分)キッズストリートダンススクール・岡部[スクール]				19:00	
19:30	19:35(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	19:00(60分)ストリートダンススクール・野原[スクール]			19:30	19:40(30分)フィットアタックBEAT30・浜田[予約]		19:20(40分)ヨガ・久保[予約]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	19:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[予約]	19:00(60分)キッズストリートダンススクール・岡部[スクール]	19:30					19:30	
20:00					20:00							20:00		20:10(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]			20:00	
20:30	20:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]	20:20(60分)ストリートダンススクール・真地[スクール]			20:30	20:30(40分)シェイプハンパ40・遠藤[予約]		20:25(40分)コンピネーションエアロ・久保[予約]	20:20(60分)ストリートダンススクール・大内[スクール]			20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	