

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)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 >

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	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30			09:40(40分)CSLive/HOTヨガ[予約]		09:30
10:00					10:00							10:00					10:00
10:30	10:20(40分)コンピネーション エアロ・青柳[予約]	10:20(30分)CSLive/ボディメイクスクール(25分)			10:30	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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]	10:20(40分)コンピネーション ステップ・平山[予約]	10:20(40分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	10:30	10:15(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]		10:30(40分)ファイトアタックP RO・尾方[予約]		10:30
11:00		11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			11:00					11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	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・阿部(横) [予約]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	11:20(40分)コンピネーション ステップ・船山[予約]		11:15(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]		11:30	11:15(40分)コンピネーション ステップ・船山[予約]	11:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]		11:30(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド(電力予約)	11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/カラダ チェックス[予約]			12:00							12:00					12:00
12:30					12:30		12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[予約]	12:40(40分)シェイプハンプ4 O・千賀[予約]	12:40(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	12:30(40分)HOTヨガ・加藤 [予約]	12:30(40分)健康 太極拳・鈴木(真) [予約]	12:30		12:30(60分)ハリエスクール・ 亀和田[スクール]		12:20(30分)ボッチャ	12:30
13:00		12:10(30分)CSLive/やせる！脂肪燃 焼ダンス[予約]			13:00	13:10(30分)リンパフロー・栗 田[予約]						13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・土 屋[予約]		13:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ[予約]		13:00
13:30					13:30					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	13:30					13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(40分)シェイプハンプ4 O・福田[予約]	13:50(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド[予約]			14:00
14:30	14:20(40分)HOTヨガ・甲高 [予約]	14:20(40分)オリジナルエアロ 阿部[予約]			14:30	14:20(40分)ボディメイクレ ーニング・福川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロL ow・武市[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイ プハンプ[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]	14:30				14:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド[予約]	14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・前 田[予約]	15:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[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 グサイズ[予約]	15:15(40分)ボディメイクレ ーニング・相川[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(40分)CSLive/ファイトアタックP RO[予約]	15:30
16:00					16:00			16:10(60分)キッズヒップホッ プスクール・園田[スクール]				16:00			16:00(60分)キッズダンスス クール(児童)[スクール]		16:00
16:30	16:25(40分)ヒップホップ・杉 山[予約]				16:30	16:40(40分)HOTヨガ・加藤 [スクール][予約]			16:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]		16:15(40分)CSLive/Lati L ati[予約]	16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		16:50(40分)シェイプハンプ4 O・田嶋[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(60分)ストリートダンス スクール・塩倉[スクール]	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00		17:50(60分)キッズストリート ダンススクール・加藤[スクール]			18:00
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]				18:30	18:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト/LEG[予約]		18:50(40分)フィールヨガ・小 平[予約]	18:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCE[予約]			18:30		18:40(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド[予約]			18:30
19:00		19:00(60分)ストリートダンス スクール・魚地[スクール]			19:00		19:00(60分)ストリートダンス スクール・谷田部[スクール]		19:00(40分)CSLive/Lati L ati[予約]		19:00(60分)キッズストリート ダンススクール・加藤[スクー ル]	19:00					19:00
19:30	19:35(40分)ボディメイクレ ーニング・相川[予約]				19:30	19:40(40分)ファイトアタックB EAT40・武田[予約]		19:45(30分)X-FIT・遠藤[予 約]		19:40(40分)シェイプハンプ4 O・福田[予約]		19:30	19:30(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]				19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド(電力予約)	20:20(60分)ストリートダンス スクール・魚地[スクール]			20:30	20:40(40分)シェイプハンプ4 O・櫻井[予約]	20:20(60分)ストリートダンス スクール・谷田部[スクール]	20:30(40分)ZUMBA(R)・土 屋[予約]	20:20(60分)ストリートダンス スクール・大河内[スクール]	20:40(40分)ファイトアタックB EAT40・福田[予約]		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日