

# セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、28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
10:20(40分)コンピネーションエアロ・青柳[予約]					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)CSLive/シンプルエアロ[予約]	10:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEGE[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
11:00					11:00							11:00					11:00
11:15(40分)健美操・青柳[予約]	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]				11:20(40分)ピラティス・阿部[予約]	11:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]			11:20(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:15(40分)コンピネーションステップ・船山[予約]			11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:10(30分)CSLive/カタチトックス[予約]					12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEGE[予約]	12:40(40分)シェイプハンパ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	12:30(40分)健康 太極拳・鈴木[予約]	12:30(60分)ハリエスクール・亀和田[スクール]		12:20(30分)ポッチャ					12:20
13:00					13:00							13:00					13:00
13:10(30分)CSLive/やせも！脂肪燃焼ダンス[予約]					13:10(30分)リンパフロー・栗田[予約]							13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]					13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
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]				14:20(40分)ボディメイクトレーニング・福川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武市[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプハンパ[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]	14:00(40分)シェイプハンパ4 O・福田[予約]		14:30					14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:20(40分)ZUMBA(R)・前田[予約]	15:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]				15:20(40分)オリジナルエアロ武市[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエクスサイズ[予約]	15:15(40分)ボディメイクトレーニング・福川[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]		15:00(40分)フィットアタックBEAT 40・福田[予約]	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール]	15:05(40分)ヒップホップ・杉山[予約]			15:30(40分)CSLive/フィットアタックROI[予約]
16:00					16:00							16:00					16:00
16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]					16:40(40分)HOTヨガ・加藤[予約]				16:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	16:15(40分)CSLive/Lati Lat[予約]		16:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]	16:00(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール]				16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:25(40分)シンプルエアロ・相川[予約]					18:40(40分)ストリートダンススクール・魚地[スクール]				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(30分)CSLive/X-CORE RIDING[予約]						18:00
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]				18:50(30分)CSLive/X-CORE DAIVING[予約]		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]						19:00
19:30(40分)ボディメイクトレーニング・福川[予約]					19:40(40分)フィットアタックBEAT40・武田[予約]				19:00(40分)CSLive/Lati Lat[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
20:00					20:00				18:45(30分)X-CORE TRAINING 速断[予約]		19:40(40分)シェイプハンパ4 O・福田[予約]						20:00
20:30					20:30(40分)ストリートダンススクール・谷田部[スクール]				20:20(60分)ストリートダンススクール・大内[スクール]		20:40(40分)フィットアタックBEAT40・福田[予約]						20:30
21:00					21:00				20:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]								21:00
21:30					21:30												21:30
	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	