セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21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

くスタジオ >

< <i>入外ンオ ></i>	月		火	曜日	;	*		*	1	&	曜日		Ł		B	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
														00.40(40()).001 : //.1077		I
09:30				09:30							09:30			09:40(40分)CSLive/HOT∃ ガ[予約]		09:30
10:00	- ■ 1920209HCSLive/メディカルフィットネスシリーズ[予約]			10:00	10.00(40())====+ +	10.00(40八)/热管格 李柳[文	10.00(40())001: (2.3.7	10.00(00/A) CELL / # = / = / = / = / = / = / = / = / = /	10.00(40())=2.12 + 22	10.00(40())001: (4)2.4*	10:00	10.15(40(1)) 2.27(1) 7.77				10:00
10:20(40分)コンビネーシ: エアロ・青柳[予約]	1				·寺内[予約]	10:20(40分)健美操·青柳[予 約]	ルエアロ[予約]	ェクト/LEG[予約]	10:20(40分)コンビネーション ステップ・平山[予約]	アクティブ[予約]		10:15(40分)シンブルエアロ・ 相川[予約]		10.00(40()) = (1.7555		
10:30				10:30					ļ		10:30			10:30(40分)ファイトアタックF RO・尾方[予約]		10:30
11.00	11-10(40(4))001 : /7 /			11.00				11:00(40分)CSLive/ピラティ		11:00(40 (A) (CC) : (#\$ 1.7	11.00					11.00
11:15(40分)健美操・青柳	11:10(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]			11:00			11:20(40分)コンピネーション	ス[予約]	11:15(40分)シハブルエアロ・	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	11:00	11:15(40分)コンピネーション				11:00
11:30	.,			11.20	11:20(40公)ピラティス・阿奈(11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB	11:20(40分)コンビネーション ステップ・船山[予約]		11:15(40分)シンブルエアロ・ 相川[予約]		11.90	11:15(40分)コンビネーション ステップ・船山[予約]	11:30(30分)CSLive/ビューティブロジ		11:30(40分)エアサイクルフィットネス パワーライド・尾方[予約]	11.90
11.30				11.30	信)[予約]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]					11.00		11:30(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/LEG(予約)		パワーライド・尾方[予約]	11.00
1200	12:10(30分)CSL ive/カラダ			12-00					 		12:00	12:10(30分)X—CORE DA				12-00
12.00	12:10(30分)CSLive/カラダ デトックス[予約]			12.00							12.00	12:10(30分)X—CORE DA NCING[予約]		12:20(30分)ボッチャ	1	- 12.00
19:20				19:20		12:30(30分)CSLive/ビューティブロジ	12-40(40分)シェイブパンブ4	12:40(30分)CSL ive/からだ	12:30(40分)HOT3ガ・加藤	12:30(40分)健康大概券・鈴	19:20		12:30(60分)パレエスクール・			19:30
12.00				12.30		ェクト/LEG[予約]	12:40(40分)シェイブパンブ4 O・千賀[予約]	アクティブ[予約]	[予約]	12:30(40分)健康太極拳·鈴 木(真)[予約]	12.30		12:30(60分)パレエスクール・ 亀和田[スクール]			- 12.30
13:00	13:10(40分)CSLive/Leti L			13:00	13:10(30分)ボールdeリラック		1		 	-	13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)·+	1	13:10(40分)CSLive/パワー		13:00
	13:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]			10.00	13:10(30分)ポールdeリラック ス・柴田[予約]		-				10.00	13:00(40分)ZUMBA(R)·土 屋[予約]		13:10(40分)CSLive/パワー ヨガ[予約]		- 10.00
19-90				19-90		!		13:30(40分)CSLive/ヨガ[予		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	13-30			-		19-90
10.00	-			10.00				約]	 	EAT[予約]	10.00		13:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			- 10.00
14-00				14:00							14:00	14-00(40分)シェイブパンブ4	ットネス/リズムライド[予約]	14:10(40分)ラテンダンス・木		14:00
14:20(40分)HOTヨガ・甲	高 14:20(40分)オリジナルエアロ			14.00	14:20(40分)ボディメイクトレ	14:20(40分)シンブルエアロ・	14:20(40分)CSLive/シェイ		14:20(40分)ピラティス・寺内	14:20(30分)CSLive/からだ	14.00	14:00(40分)シェイプパンブ4 0・福田[予約]		14:10(40分)ラテンダンス・木 村[予約]		- 1
[予約] 14:30	高 14:20(40分)オリジナルエアロ ・阿部[予約]	 		14:30	ーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・ 武市[予約]	ブパンプ[予約]	14:30(30分)CSLive/リズム	[予約]	14:20(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	14:30				14:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	14:30
14.00				14.00				14:30(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]			1				ットネス/リズムライド[予約]	14.00
15:00				15:00							15:00	15:00(40分)ファイトアタックBEAT40・	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		15:00
	15:20(40分)CSLive/ファイト				15:20(40分)コンビネーション	・ 15:20(30分)CSLive/フラエク ササイズ[予約]	15:15(40分)ボディメイクトレ	T	15:15(40分)シンブルエアロ・	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		福田[李朝]	ール(幼児)[スクール]	山[予約]		-
15:30 15:30(40分)ZUMBA(R) 屋[予約]	15:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]			15:30	エアロ・武市[予約]	ササイズ[予約]	ーニング・相川[予約]		寺内[予約]	約]	15:30				15:30(40分)CSLive/ファイトアタックF RO[予約]	° 15:30
屋[予約]										†				-	RO[*19]	10.00
16:00				16:00			16:10(60分)キッズヒップホッ ブスクール・岡田[スクール]	1			16:00		16:00(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]			16:00
16:25(40分)ヒップホップ・ 山[予約]	·杉						ブスクール・岡田[スクール]	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]			ール(児童)[スクール]			1
16:30				16:30	16:40(40分)HOTヨガ・加藤 [予約]			アタックBEAT[予約]		.ati[予約]	16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ[予	1			16:30
				-	[予約]							約]		16:50(40分)シェイブパンブ4 O・櫻井[予約]		1
17:00				17:00		17:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]					17:00			0・櫻井[予約]	17:00(60分)ストリートダンス スクール・延命[スクール]	17:00
						ール【スクール】								1	スクール・延命[スクール]	
17:30				17:30		1					17:30				1	17:30
				-		1				17:50(60分)キッズストリート ダンススクール・加藤[スクー					1	
18:00				18:00						ル]	18:00		18:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING[予約]			18:00
		1	1		l	1	1	1	l	1		l	1	Ī	1	
18:30 18:40(40分)シンブルエア 相川[予約]	D·			18:30							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]		1	18:30
JB/JIF 1: 427					18:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/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 NCING[予約]				イド[予約]			
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]	1 1 1 400	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	19:00					19:00
] , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,)L]						
19:30 19:35(40分)ボディメイク ーニング・相川[予約]	t L			19:30	19:40(40分)ファイトアタックB EAT40・武田[予約]	1			19:40(40分)シェイブパンブ4 0・福田[予約]	1	19:30	19:30(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]				19:30
-> / TB/IL F #9J							19:45(30分)EXCITE—BOD Y·遠藤[予約]					7 433				
20:00				20:00						20:10(60分)パレエスクール・ 亀和田[スクール]	20:00					20:00
	20:20(60分)ストリートダンス スクール・魚地[スクール]					20:20(60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・大河内[スクール]								
20:30 20:30(40分)エアサイクルフィットネ パワーライド・尾方(予約)	2/			20:30	20:40(40分)シェイブパンブ4 O・櫻井[予約]	1	20:30(40分)ZUMBA(R)·土 屋[予約]		20:40(40分)ファイトアタックB EAT40・福田[予約]	1	20:30					20:30
								1								
21:00				21:00							21:00					21:00
21:30				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 1		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	
曜日	Я		Ж	曜日		Т.		<u>* </u>		2	曜日		<u>t</u>		H	曜日