## セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年11月 -

## 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25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 >

く スタンオ >	月		火	曜日		<b>*</b>		*	1	<b>2</b>	曜日				<b>B</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		
09:30				09:30							09:30			09:40(40分)CSLive/HOT∃ ガ[予約]		- 09:30
l			<b>_</b>		<b></b>						40.00				<b> </b>	40.00
10:00	1020009/105Live/メディカルフィットネスシリーズ(予約)			10:00	10.20(40A) T Z D # + L	10.20(40公)健業長,書棚「本	10.2E(40(A))CCI : (\$.2	10:20(20-04-)CS1 live /F > == 7 / TH / S	10:20(40公)コンピオーション	10.20(404) CCI : (4) i +i	10:00	10.15(404)2.2.7.1.1.7.7.1.				10:00
10:20(40分)コンビネーエアロ・青柳[予約]	->=>			10.00	・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]	10.00	10:15(40分)シンブルエアロ・ 相川[予約]		10-20(40公)ファイトアタックロ		10.00
10:30		 		10:30					-		10:30			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)CSL ive/ス/-			11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティ		11:00(40分)CSLive/ダンス	11:00					11.00
11:15(40分)健美操・1	11:10(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]			- 11.00			11:20(40分)コンビネーション	ス[予約]	11:15(40分)シンブルエアロ・	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		l		11:30	11:30(40分)ピラティス・阿部(	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	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]		11:30	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・尾方[予約]	11:30
11.00				- 11.00	信)[予約]	EAT[予約]							ェクト/LEG[予約]		パワーライド・尾方[予約]	
12:00	12:10(30分)CSLive/カラダ			12:00							12:00	12:10(30分)CSLive/やせる!脂肪燃 焼ダンス[予約]				12:00
	12:10(30分)CSLive/カラダ デトックス[予約]			-								焼タンス[予約]		12:20(30分)ポッチャ		-
12:30				12:30		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 O・千賀[予約]	12:40(30分)CSLive/からだ	12:30(40分)HOTヨガ・加藤	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
			t			TOTAL PROJ	0.千賀[予約]	アクティブ[予約]	[一一]	不(具)[予約]			亀和田[スクール]		<b>†</b>	
13:00	13:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]		·	13:00	13:10(30分)ポールdeリラック ス・柴田[予約]	1	1				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
	ati[予約]			1	ス・架田[予約]							屋[予約]		ヨカ「予約」		
13:30			†	13:30		<b>†</b>	İ	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予	<b>†</b>	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	13:30			1	<b> </b>	13:30
				1				46]					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]			1
14:00				14:00							14:00	14:00(40分)シェイブパンブ4 O・福田[予約]		14:10(40分)ラテンダンス・木 村[予約]		14:00
14:20(40分)HOT3力	f・甲高 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	· 14:20(40分)シンプルエアロ· 武市[予約]	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 アクティブ[予約]		0.提口[五利]		11[711]		1
14:30	- heliabri la sali			14:30		TECHTE 15.0071	J/ (J) [ P#I]	14:30(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]	F 15.431	7 9 7 4 9 L P#91	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
								CAMIF [ ] [ [ ] [ ] [ ]								
15:00				15:00							15:00	15:00(40分)ファイトアタックBEAT40・ 福田[予約]	15:00(60分)キッズダンススク	15:05(40分)ヒップホップ・杉		15:00
	15:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]			1	15:20(40分)コンビネーションエアロ・武市[予約]	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		15:15(40分)シンプルエアロ・ 去内[予約]	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予 約]			70(4)36/6×7 703	Mr 1, 693		
15:30 15:30(40分)ZUMBA 屋[予約]	(R)·±			15:30	-, - 2001, 401	7 7 1 7 1 1 1 1 1	-> / NAME 7 403		4 7 11 7 433	***	15:30				15:30(40分)CSLive/ファイトアタックF RO[予約]	15:30
LL 7 433																
16:00				16:00			16:10(60分)キッズヒップホッ プスクール・岡田[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
16:25(40分)ヒップホ・ 山[予約]	ップ・杉							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	16:40(40分)HOTヨガ・加藤 [予約]						16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]				16:30
														16:50(40分)シェイプパンプ4 O・櫻井[予約]		
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・延命[スクール]	17:00
17:30				17:30					l 	13 F0(00 (\) # # 3	17:30					17:30
10.00				10.00						17:50(60分)キッズストリート ダンススクール・加藤[スクー	10.00		18/00(30/E)CSLive/X—CORF_RID			10.00
10.00				10:00	<b> </b>		<b> </b>			<del> </del> "	10:00		18:00(30分)CSLive/X—CORE RID ING[予約]	<b> </b>		10:00
18:30 18:40(40分)シンブル	170.			18:30						-	18:30		18:40(40分)CSL ive/エアサ			18-30
18:30 18:40(40分)シンブル 相川[予約]	-,		-	10.00	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		18:50(30分)CSLive/X—CORE DA NCING[予約]		10.00		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]			10.00
19:00	19:00(60分)ストリートダンス	<del> </del>	+	19:00	ェクト/LEG[予約]	19:00(60分)ストリートダンス	18:50(40分)フィールヨガ・小 平[予約]	19:00(40分)CSLive/Lati L	NCING(予約)	19:00(60分)ストリートダンス	19:00			ł	<del> </del>	19:00
	19:00(60分)ストリートダンス スクール・魚地[スクール]		-	1.5.55		19:00(60分)ストリートダンス スクール・谷田部[スクール]	1	19:00(40分)CSLive/Lati L ati[予約]		19:00(60分)ストリートダンス スクール・加藤[スクール]	10.00		1			1.0.00
19:30 19:35(40分)ボディメ・ ーニング・相川[予約]	イクトレ			19:30	19:40(40分)ファイトアタックE EAT40・武田[予約]	†			19:40(40分)シェイブパンブ4 O・福田[予約]	1	19:30	19:30(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]				19:30
ーニング・相川[予約]			<del> </del>	1	EAT40 武田[予約]	1	19:45(30分)EXCITE—BOD Y·遠藤[予約]	<b></b>	0・福田[予約]			ス[予約]		l	t	1
20:00		İ	·	20:00	i		Y·遠縣[予約]		İ	20:10(60分)パレエスクール・ 亀和田[スクール]	20:00		L			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]				電和出[スクール]						
20:30 20:30(40分)エアサイクルフィバワーライド・尾方[予約]	スクール・魚地【スクール】		<del> </del>	20:30	20:40(40分)シェイブパンブ4 0・櫻井[予約]	■Aクール・谷田郡[スクール]	20:30(40分)ZUMBA(R)·土 屋[予約]	1	20:40(40分)ファイトアタックB EAT40・福田[予約]	1	20:30			t	<u> </u>	20:30
7 7 7 7					○・佞升[予約]		屋[ア約]		EAI4U·備出[才利]							
21:00				21:00	1				İ		21:00					21:00
		İ					1	1						1	1	
21:30		İ		21:30					İ		21:30					21:30
					<u> </u>				<u> </u>							
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	
曜日	月		火	曜日		<b>*</b>	,	<u>*                                      </u>	1	<b>£</b>	曜日		E		B	曜日