

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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(40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]	10:25(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/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PRO・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BEAT[予約]			11:15(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	12:10(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス[予約]				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)シェイプパンプ40・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]			12:30
13:00		13:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]			13:00	13:10(30分)ボールdeリラクス・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BEAT[予約]	13:30					13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(40分)シェイプパンプ40・福田[予約]	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]			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/シェイプパンプ[予約]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[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/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	14:30
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
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]	15:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			15:30	15:20(40分)コンピネーションエアロ・武市[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエリサイズ[予約]	15:15(40分)ボディメイクトレーニング・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PRO[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(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]			16:00
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[予約]			16:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	16:15(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	16:30				16:50(40分)シェイプパンプ40・櫻井[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・猛禽[スクール]	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00		18:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[予約]			18:00
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				18:30			18:50(40分)フィールヨガ・小平[予約]		18:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING[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 Lat[予約]		19:00(60分)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)ボディメイクトレーニング・相川[予約]				19:30	19:40(40分)ファイトアタックBEAT40・武田[予約]		19:45(30分)EXCITE-BODY・遠藤[予約]		19:40(40分)シェイプパンプ40・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)シェイプパンプ40・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]	20:40(40分)ファイトアタックBEAT40・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