

## 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	水	木	金	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
08:00								08:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:20(40分)コンビネーション エアロ・青柳[予約]	08:00(40分)CSLive/スマホフィットネスシリーズ[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]	10:25(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	10:20(30分)CSLive/ビューティプロ ジヨー・LEG[予約]	10:20(40分)コンビネーション ステップ・平山[予約]	10:20(40分)CSLive/からだアクティブ[予約]	10:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]
10:30								10:30
11:00								11:00
11:10(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約] 健美操・青柳[予約]					11:00(40分)CSLive/ビラティス[予約]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:15(40分)コンビネーションステップ・船山[予約]
11:30					11:30(40分)CSLive/ファイタックB EAT[予約]	11:30(40分)コンビネーションステップ・船山[予約]		11:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジヨー・LEG[予約]
12:00								12:00
12:30					12:30(30分)CSLive/カラダデックス[予約]	12:40(40分)シェイプバンブ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)CSLive/やせら!筋脂肪燃焼ダンス[予約]
13:00					13:00(30分)ボールdeリラックス・柴田[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]
13:30						13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30(40分)CSLive/パワヨガ[予約]
14:00					14:00(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武市[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプバンブ4 O-リズムCAMP[予約]	14:00(40分)シェイプバンブ4 O-福田[予約]
14:30					14:30(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・寺内[予約]	14:20(40分)CSLive/からだアクティブ[予約]	14:00(40分)ラテンダンス・木村[予約]
15:00					15:00(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)ボディメイクトレーニング・相川[予約]	15:00(40分)ファイタックBEAT40+福田[予約]
15:30					15:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]	15:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		15:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スマイル[予約]
16:00					16:00(60分)ヒップホップ・杉山[予約]	16:10(60分)キッズヒップホップスクール・岡田[スクール]	16:20(40分)CSLive/ファイトアックBEAT[予約]	16:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]
16:30					16:30(40分)HOTヨガ・加藤[予約]		16:15(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]
17:00					17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:50(40分)シェイプバンブ4 O-横井[予約]
17:30								17:00(60分)ストリートダンススクール・姫命[スクール]
18:00								17:30(60分)ストリートダンススクール・姫命[スクール]
18:30								18:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[予約]
19:00					18:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジヨー・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]	18:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・高井[予約]
19:30					19:30(40分)ファイトアックBEAT40・武田[予約]	18:00(60分)ストリートダンススクール・谷田部[スクール]	19:00(60分)ストリートダンススクール・加藤[スクール]	19:00(40分)CSLive/ビューティス[予約]
20:00					20:00(60分)ストリートダンススクール・魚地[スクール]	19:45(30分)EXCITE-BOD Y-遠藤[予約]	19:40(40分)シェイプバンブ4 O-福田[予約]	20:10(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]
20:30					20:30(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]	20:30(40分)ファイトアックBEAT40・福田[予約]	20:30(60分)CSLive/ファイトアックB EAT40・福井[予約]
21:00								21:00
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
月	火	水	木	金	土	日	月	曜日