

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。
3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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/ヨガ[予約]		09:30
10:00					10:00							10:00					10:00
10:30	10:20(40分)コンビネーションエアロ・青柳[予約]				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]	10:20(40分)シェイプハンプ・千賀[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)コンビネーションステップ・平山[予約]	10:20(30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		11:10(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]			11:00					11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		11:00					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(値)[予約]	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)シンプルエアロ・相川[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:30	11:15(40分)コンビネーションステップ・船山[予約]			11:20(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
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30					12:30			12:20(30分)ボールde健康体操・栗田[予約]				12:30		12:30(60分)バレエスクール・亀和田[スクール]		12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]	12:30
13:00					13:00							13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]				13:00
13:30		13:10(40分)CSLive/Lati Latl[予約]			13:30		13:20(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]			13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30			13:20(30分)ボッチャ		13:30
14:00					14:00							14:00					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・相川[予約]	14:20(40分)シンプルエアロ・武市[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプハンプ[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	14:00(40分)シェイプハンプ4 O・福田[予約]		14:10(40分)ファイトアタックB EAT・武田[予約]		14:30
15:00					15:00							15:00					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)コンビネーションエアロ・武市[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエグサイズ[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
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]						16:30					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			16:50(40分)シェイプハンプ4 O・櫻井[予約]		17:00
17:30					17:30							17:30				17:00(60分)ストリートダンススクール・稲倉[スクール]	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				18:30							18:30					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					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PRO・千賀[予約]						19:30	19:30(40分)CSLive/ピラティス[予約]				19:30
20:00					20:00			19:45(30分)EXCITE-BODY・遠藤[予約]				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・尾方[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)シェイプハンプ4 O・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BEAT4 O・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