

## 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)、6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	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
09:00						09:00			09:00
09:30						09:30			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]		10:20(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・パンプ 千賀[予約]	10:20(30分)CSLive/ビューティプロ ジニア・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]	10:15(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]
11:00	11:10(40分)CSLive/スマ ス&ヒーリング[予約] 11:15(40分)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]	11:00	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)ピラティス・阿部 EAT[予約]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックB 倍[予約]		11:15(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]		11:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジニア・LEG[予約]	11:20(40分)エサイクルフ ィットネス・パワーライド・鬼力 [予約]
12:00	12:10(40分)CSLive/カラダ テックス[予約]				12:20(30分)ボルde健康体 操・美田[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 木[予約]	12:30(40分)健康・太極拳・飾 木[予約]	12:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]
12:30								12:30(60分)パレスクール・ 鬼和田[スクール]	12:30(30分)CSLive/はじめて 太極拳[予約]
13:00	13:10(40分)CSLive/Lati L att[予約]		13:00				13:00(40分)ZUMBA(R)・土 屋[予約]		13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/スマ ス&ヒーリング[予約]		13:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]		13:20(30分)ボッチャ
14:00			14:00	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・パンプ[予約]	14:20(40分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	14:00(40分)シェイプパンプ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	14:20(40分)HOTヨガ・甲高 前原[予約]								14:30
15:00			15:00	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 ーニング・相川[予約]	15:15(40分)シンプルエアロ・ 寺内[予約]	15:00(40分)ファイトアタックBEAT+ 福田[予約]	15:05(40分)ヒップホップ・杉 山[予約]
15:30	15:30(40分)ZUMBA(R)・土 屋[予約]								15:30
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]	16:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]	16:15(40分)CSLive/Lati L att[予約]	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]
16:30	16:25(40分)ヒップホップ・杉 山[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	16:50(40分)シェイプパンプ4 O・横井[予約]
17:30			17:30						17:30
18:00			18:00					18:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING[予約]	18:00
18:30	18:40(40分)シンプルエアロ・ 相川[予約]		18:30					18:40(40分)CSLive/エアラ 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]			18:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジニア・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 NING[予約]			19:00
19:30	19:35(40分)ボディメイクトレ ーニング・相川[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]		18:10(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]	19:00(60分)ストリートダンス スクール・加藤[スクール]		19:30
20:00			20:00	19:40(40分)ファイトアタックP RO・千賀[予約]		19:45(30分)EXCITE-BOD Y・遠藤[予約]	19:40(40分)シェイプパンプ4 O・福田[予約]	20:10(60分)パレスクール・ 鬼和田[スクール]	20:00
20:30	20:30(40分)エサイクルフィットネ ス・パワーライド・鬼方[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B EAT40・福田[予約]			20:30
21:00			21:00					21:00	
21:30			21:30					21:30	
曜日	月	火	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