

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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

< 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
10:20(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)シェイプアップ・千賀[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					11:00							11:00					11:00
11:15(40分)健美操・青柳[予約]					11:30(40分)ピラティス・阿部[予約]	11:30(40分)CSLive/フィットアタック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]		11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:10(40分)CSLive/ZenYoga[予約]					12:30(30分)CSLive/ボディプロジエクト・LEQ[予約]				12:10(30分)ポールde健康体操・柴田[予約]		12:30			12:10(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]		12:30	
13:00					13:00							13:00					13:00
13:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]					13:30(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約]				12:30(40分)HOTヨガ・加藤[予約]	12:30(40分)健康 太極拳・鈴木[予約]	13:00			13:00(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]		13:30	
14:00					14:00							14:00					14:00
14:20(40分)HOTヨガ・甲高[予約]					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・武田[予約]	14:20(40分)CSLive/シェイプアップ[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			14:10(40分)ピラティス・土屋[予約]		14:10(40分)フィットアタックB EAT・武田[予約]	14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]					15:20(40分)コンビネーションエアロ・武田[予約]	15:20(30分)CSLive/フラエアサイズ[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			15:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール]	15:05(40分)ヒップホップ・杉山[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]					16:40(40分)HOTヨガ・加藤[予約]				16:10(60分)キッズヒップホップスクール・園田[スクール]	16:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	16:30			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
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:25(40分)シンプルエアロ・相川[予約]					17:00(60分)キッズダンススクール [スクール]				17:50(60分)キッズストリートダンススクール・加藤[スクール]		18:00						18:00
18:40(40分)コンビネーションエアロ・相川[予約]					18:40(40分)フィットアタックB EAT・千賀[予約]				18:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING[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							19:00					19:00
19:00(60分)ストリートダンススクール・魚地[スクール]					19:30(40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]		19:30						19:00
19:35(40分)ボディメイクトレーニング・相川[予約]					19:40(40分)フィットアタックB EAT・千賀[予約]				19:45(30分)EXCITE-BODY・小堀[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
20:20(60分)ストリートダンススクール・魚地[スクール]					20:40(40分)シェイプアップ・千賀[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]		20:10(60分)レス・スエール・亀和田[スクール]		20:30						20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	