

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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
10:30	10:20(40分)コンビネーションエアロ・青柳[予約]	10:20(30分)CSLive/ボディメイク/キックボクシング・栗田[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]	10:30(30分)クラブダンス/キックボクシング・栗田[予約]	10:20(30分)CSLive/エアロサーキット[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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]		10:30
11:00					11:00							11:00					11:00
11:30	11:15(40分)健美操・青柳[予約]	11:10(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[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]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LED[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							12:30					12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30					13:30							13:30					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(30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・武田[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)ピラティス・土屋[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	15:20(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・武田[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]	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]	15:30	15:00(40分)シェイプハンプ・千賀[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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					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]		16:10(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/ファイトアタックBEAT[予約]	16:15(40分)CSLive/Lati Latil[予約]	16:30			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
18:30	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							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B EAT・千賀[予約]						19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30					20:30							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