

セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休館日です。
15日(土)、16日(日)、17日(月)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(30分)＊クラブ限定＊セルフボディ ロンドーションング・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
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(40分)CSLive/ダンス WAVE[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(休) [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]		11:30	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・LEGE[予約]		11:20(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・尾方 [予約]	11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]			12:00					12:10(30分)ポールde健康体 操・栗田[予約]		12:00	12:10(30分)CSLive/エアロ サーキット[予約]				12:00
12:30					12:30			12:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・LEGE[予約]		12:30(40分)HOTヨガ・加藤 [予約]	12:30(40分)健康 太極拳・鈴 木(真)[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		13:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]			13:00			12:50(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]				13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・土 屋[予約]		13:20(30分)ポッチャ		13:00
13:30					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(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	13:30					13:30
14:00					14:00							14:00	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]	14:00
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 ブハンプ[予約]	14:30(30分)CSLive/リズム CAMP[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					14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)シェイブハンプ・ 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]		15:00
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 クサイズ[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(40分)CSLive/ファイトアタックP RO[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[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]			16:20(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]		16:15(40分)CSLive/Lati L ati[予約]	16:30			16:50(40分)CSLive/シェイ ブハンプ[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	17:00(40分)CSLive/ZenYo ga[予約]			17:00(60分)ストリートダンス スクール・猛禽[スクール]	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00						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(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	18:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・LEGE[予約]		18:50(40分)CSLive/フィ ールピラティス[予約]	18:10(30分)CSLive/X-CORE FIG URING[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(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(60分)ストリートダンス スクール・加藤[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B EAT・千賀[予約]		19:45(30分)EXCITE-BOD Y・小堀[予約]		19:40(40分)シェイブハンプ・ 尾方[予約]		19:30					19:30
20:00					20:00						20:10(60分)バレエスクール・ 亀和田[スクール]	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)シェイブハンプ・ 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]		20:40(40分)ファイトアタックP RO・尾方[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