セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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	10:20(40分)コンビネーションエアロ・青柳[予約]	10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[予約]			10:00	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/セルフボディコンディショニング・柴田[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]	10:00	10:15(40分)シンプルエアロ・相川[予約]				10:00
10:30					10:30							10:30			10:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]		10:30
11:00	11:15(40分)健美操・青柳[予約]	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			11:00	11:30(40分)ピラティス・阿部[信]［予約]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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]	11:00	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/LEG[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]	11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]			12:00				12:10(30分)ボールde健康体操・柴田[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/LEG[予約]	12:50(30分)CSLive/からだアクティブ[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	13:00(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]	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 Lati[予約]			13:00		13:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]					13:00			13:20(30分)ポッチャ		13:00
13:30					13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]	13:30					13:30
14:00	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]			14:00	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/シェイプバンプ[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]	14:00	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BEAT・武田[予約]		14:00
14:30					14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			14:30					14:30
15:00		15:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			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]	15:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]	15:00	15:00(40分)シェイプバンプ・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]				15:30							15:30				15:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	15:30
16:00	16:25(40分)ヒップホップ・杉山[予約]				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 Lati[予約]	16:00	16:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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					16:30	16:40(40分)HOTヨガ・加藤[予約]						16:30			16:50(40分)CSLive/シェイプバンプ[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/ヨガ[予約]			17:00(60分)ストリートダンススクール・猛命[スクール]	17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00						18:20(60分)キッズストリートダンススクール[スクール]	18:00		18:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING[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/LEG[予約]		18:50(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]	19:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[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					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BEAT・千賀[予約]		19:45(30分)EXCITE-BODY・小堀[予約]		19:40(40分)シェイプバンプ・尾方[予約]	19:30(60分)ストリートダンススクール[スクール]	19:30					19:30
20:00		20:20(60分)ストリートダンススクール・魚地[スクール]			20:00		20:20(60分)ストリートダンススクール・谷田部[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]				20:30	20:40(40分)シェイプバンプ・千賀[予約]		20:30(40分)ZUMBA(R)・土屋[予約]		20:40(40分)ファイトアタックPRO・尾方[予約]		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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/21 22:08:27