セントラルフィットネスクラブ宇都宮 - 2025年10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

<プール > ープールー

曜日	−ル > −フール− 月	火	水	木	金	±	B	曜日
08:00	7.		7,	714	ш.	_	Н	08:00
				l				-
08:30						08:30(60分)キッズスイミ		08:30
00.00				l 	 	ングスクール(児童)[スク ール]		00.00
00.00							09:00(60分)キッズスイミ	00.00
09:00							ングスクール(児童)[スク	09:00
							ール]	
09:30						09:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		09:30
						ール」		
10:00		10:10(60分)成 人スイミングス					10:00(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	10:00
	10:20(5分)みんなで体操	クール・尾方[ス クール] 10:15(45分)ベビ ースイミングス	10:20(5分)みんなで体操	10:20(60分)成人スイミン	10:20(5分)みんなで体操	1	ール]	
10:30	10:30(30分)アクアウォー	クール・田中[ス クール]		グスクール・渡辺[スクー ル]	10:30(30分)アクアウォー			10:30
	ク&トレーニング・武田		賀		ク&ジョグ・柴田			
11:00			11:10(30分)アクアダンス・		11:10(30分)初級スイムト		11:00(60分)キッズスイミ	
	11:20(30分)アクアダンス・	11:15(60分)健康水中運	千賀		レーニング・千賀	グスクール・深谷[スクー ル]	ングスクール(幼児)[スク ール]	
11:30	柴田	動スクール・田中[スクール]		11:30(45分)アクアビクス・		1		11:30
11.30		,,,	11.50(45公)由級フィルト	渡辺	11:45(30分)スイトプライベートレッ	-		11.30
	10.10(20 (\) \#6		11:50(45分)中級スイムト レーニング・工藤		11:45(30分)スイムプライベートレッスン・柴田[セッション][予約]	10.10/00 // \= + > + # // !		
12:00	12:10(30 分) 背 泳ぎ・小平					12:10(30分)スキンダイビ ング・深谷		12:00
	12:28(30分)スイムブライ ベートレッスン・柴田[セ ッション][予約]			12:25(30分)平泳ぎ・渡辺	12:15(30分)スイムプライベートレッ スン・柴田[セッション]		12:20(5分)*クラブ限定/みんなで ストレッチ	
12:30							12:30(30分)アクアウォー ク&トレーニング・遠藤	12:30
						12:50(30分)アクアダンス・ 千賀) G 0 - 2) XEnx	
13:00	13:00(60分)成人スイミン グスクール(初級)・武田		13:00(60分)成人スイミン グスクール・干賀[スクー		13:00(60分)成人スイミン グスクール・千賀[スクー	1 2		13:00
	プスクール (初級)・武田 [スクール]		ル]		ル			1
13:30				l		13:30(30分)初級水泳·武		13:30
				l		田		
14:00	14:10(30分)アクアビクス・		14:10(30分)初級水泳·柴		14:10(30分)バタフライ・千	14:00(30分)スイムプライベートレッ スン・深谷[セッション][予約]		14:00
14.00	渡辺		田	14:20(5分)みんなで体操	賀	スン・深谷[セッション][予約]		14.00
						14:20/20/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
14:30				14:30(30分)初級水泳·千 賀		14:30(30分)スイムプライベートレッスン・深谷[セッション][予約]		14:30
	14:45(45分)中級スイムト レーニング・渡辺		14:50(30分)AQUA SPL ASH·柴田					
15:00			·			15:00(30分)スポーツ子供個人塾(水泳)・武田[スクール][予約]		15:00
				15:15(30 分) 初 級スイムトレー ニング・工藤			15:15(60分)目指せマスタ ーズ	
15:30	15:30(60分)キッズスイミ	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク	15:30(60分)キッズスイミ	プスイミングス	15:30(60分)キッズスイミ ングスクール(幼児)[スク		^	15:30
	ール]	ール]	ール]	クール(幼児) [スクール]	ール]	İ		
16:00								16:00
								
16:30	16:30(60分)キッ	16:30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ	16·30(60分)キッズスイミ	16:30(60分)キッズスイミ			16:30
10.00	ズスイミングス クール (児童) [スクール] 16:45(30 分)フィ	ングスクール(児童)[スク	ングスクール(児童)[スク	16:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク ール]	ングスクール(児童)[スク			10.00
47.00	ンスイム・渡辺					ļ		47.00
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)「スク	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	17:30(60分)キッズスイミ ングスクール(児童)[スク	17:30(60分)キッズスイミングスクール(児童)「スク	17:30(90分)トライアスロン 同好会		17:30
	ール]	ール]	ール]	ール]	一ル]			
18:00								18:00
18:30						1		18:30
				 		1		
19:00					 		!	19:00
19:00				ļ	 19:20(30分)初級水泳・大			19:00
			10 00(00 () \\ () = 1	10 00/00 (XXXIII)	19:20(30万) 例級水冰·大 塚	 		
19:30			19:30(30分)アクアウォー ク&トレーニング・櫻井	19:30(60分)成人スイミン グスクール・武田[スクー				19:30
				ル]				
20:00			20:10(50分)上級スイムト レーニング・一色		20:00(30分)初級スイムト レーニング・大塚			20:00
			レ - - ング E		レーフリ・ 人 塚	İ		
20:30						†		20:30
						 		
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
門上口	7	Α	小	小	亚		H	唯口