セントラルフィットネスクラブ宇都宮 – 2024年06月 –

7日(火), 14日(火), 21日(火), 28日(火)は休館日です。
10日(水), 17日(水), 24日(水)については指定マシンプログラム、器具調整日は開放されますが、担当クラブへ当日会せません。
都度によりプログラム、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とつきましては直接クラブまで当日会せて下さい。
【スクール】スクール制(完全入会・事前予約制)、会員が必要です。【セッション】当日参加費が必要です 【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

<施設>

アリーナ
スカッシュコートA

スカッシュコートB

スカッシュコートC

ジムエリア

<スケジュール－アリーナ>

月曜日 10:00-12(30) バドミントン[フリー]

<スケジュール－スカッシュコート1>

10:10(10分) スカッシュ初級-単純[予約]
10:23(20分) スカッシュ初級-単純[予約]
10:45(30分) スカッシュ中級-単純[予約]
14:10(20分) スカッシュ初級-単純[予約]
14:30(30分) スカッシュ中級-単純[予約]
16:00(90分) スカッシュ時間-幅州[予約]
17:30(30分) スカッシュスクール-幅州[スクール]
18:00(120分) スカッシュ時間-幅州[予約]

<スケジュール－スカッシュコート2>

19:00(360分) スカッシュスクール-太田[スクール]

<スケジュール－ジムエリア>

10:10(30分) はじめてサポート[予約]
10:45(15分) ジムスキ-みんなでストレッチ[定員]
11:10(30分) はじめてサポート[予約]
11:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[整理券]
12:10(30分) はじめてサポート[予約]
12:45(15分) ジムスキ-コアボールエクササイズ[定員]
13:00(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムラウイド[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
20:10(30分) はじめてサポート[予約]
20:45(15分) ジムスキ-コアボールエクササイズ[定員]
21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－アリーナ>

火曜日 10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
11:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
水曜日 14:00(75分) 卓球[フリー]
16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
17:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
19:45(60分) 卓球[フリー]
20:30(75分) バスケットボール[フリー]

<スケジュール－スカッシュコート1>

14:10(10分) スカッシュ初級-単純[予約]
14:20(30分) スカッシュ中級-単純[予約]
17:00(330分) スカッシュスクール-太田[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート2>

19:30(240分) スカッシュスクール-幅州[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート3>

14:00(270分) スカッシュスクール-太田[スクール]
18:00(30分) スカッシュ時間-幅州[予約]

<スケジュール－ジムエリア>

10:10(30分) はじめてサポート[予約]
10:45(15分) ビューティプロジェクト 肩ケア[定員]
11:10(30分) はじめてサポート[予約]
11:45(15分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]
12:10(30分) はじめてサポート[予約]
12:45(15分) ジムスキ-チューブエクササイズ[定員]
13:20(30分) エアーサイクルフィットネス/ジムラウイド[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
20:10(30分) はじめてサポート[予約]
20:45(15分) ジムスキ-レッグサーキット 後編[定員]
21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－アリーナ>

木曜日 15:30(60分) キッズサッカースクール-幼児[スクール]
16:30(90分) キッズサッカースクール-小1～小3年[スクール]
18:00(90分) キッズサッカースクール-小4～[スクール]
20:30(60分) フットサル[フリー]

<スケジュール－スカッシュコート1>

15:30(360分) スカッシュスクール-酒井[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート2>

15:30(420分) スカッシュスクール-太田[スクール]

<スケジュール－ジムエリア>

10:10(30分) はじめてサポート[予約]
10:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
11:10(30分) はじめてサポート[予約]
11:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
12:45(15分) ジムスキ-コアボールエクササイズ[定員]
13:20(30分) エアーサイクルフィットネス/ジムラウイド[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:45(15分) ジムスキ-コアボールエクササイズ[定員]
20:10(30分) はじめてサポート[予約]
20:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－アリーナ>

金曜日 16:00(90分) キッズ体育スクール(幼児・幼児)[スクール]
17:00(90分) キッズ体育スクール(児童・児童)[スクール]
20:30(75分) バスケットボール[フリー]

<スケジュール－スカッシュコート1>

16:00(360分) スカッシュスクール-幅州[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート2>

14:00(120分) スカッシュ時間-幅州[予約]

<スケジュール－ジムエリア>

10:10(30分) はじめてサポート[予約]
10:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
11:20(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムラウイド[定員]
12:00(15分) ビューティプロジェクト ウエストシェイプ&ヒップアップ[定員]
12:30(15分) はじめてサポート[予約]
13:30(15分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
20:10(30分) はじめてサポート[予約]
20:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－アリーナ>

土曜日 10:00(90分) キッズサッカースクール-小4-6年生[スクール]
12:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
13:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
18:00(120分) バドミントン[フリー]
20:00(90分) フットサル[フリー]

<スケジュール－スカッシュコート1>

11:00(420分) スカッシュスクール-幅州[スクール]
18:30(180分) スカッシュ時間-幅州[予約]

<スケジュール－ジムエリア>

10:10(30分) はじめてサポート[予約]
10:45(15分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]
11:10(30分) はじめてサポート[予約]
11:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
12:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
14:45(15分) ジムスキ-みんなで筋トレ[定員]
17:45(10分) ジムスキ-チューブエクササイズ[定員]
18:10(30分) はじめてサポート[予約]
18:45(10分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
19:10(30分) はじめてサポート[予約]
19:45(10分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
20:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－アリーナ>

日曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート1>

10:00(90分) スカッシュスクール-幅州[スクール]
13:30(90分) スカッシュ時間-幅州[予約]
15:10(10分) スカッシュ初級-酒園[予約]
15:20(30分) スカッシュ中級-酒園[予約]
16:00(90分) スカッシュ時間-幅州[予約]
17:00(30分) スカッシュスクール-幅州[スクール]
18:00(120分) スカッシュ時間-幅州[予約]

<スケジュール－ジムエリア>

11:10(30分) はじめてサポート[予約]
11:45(15分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]
12:10(30分) はじめてサポート[予約]
12:45(15分) ジムスキ-パワーコア 体幹力[定員]
13:10(30分) はじめてサポート[定員]
13:45(15分) ジムスキ-ヒップ!ライジング![定員]
16:10(30分) はじめてサポート[予約]
16:45(15分) ジムスキ-お腹シェイプ[定員]
17:00(15分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]
17:20(30分) はじめてサポート[予約]

作成日:2024/05/02 12:04:02