セントラルフィットネスクラブ宇都宮 – 2025年04月 –

1回(45), 6回(45), 10回(45), 20回(45), 年間(365)会員です。

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とつき合いてはお直接クラブまでお問合せて下さい。
[スクール] スクール制(別途入会・手続き)、会員が必要です。 [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

<施設>

ジャーナ

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－プリーナ>

月曜日 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]

<スケジュール－スカッシュコート1>

10:15(20分) スカッシュ初級-単純[予約]

10:35(30分) スカッシュ中級-単純[予約]

14:10(10分) スカッシュ初級-単純[予約]

14:20(20分) スカッシュ初級-単純[予約]

14:40(30分) スカッシュ中級-単純[予約]

15:00(30分) スカッシュ体験-太郎[予約]

15:30(240分) スカッシュスクール-太郎[スクール][予約]

19:30(150分) スカッシュスクール-福村[スクール][予約]

<スケジュール－スカッシュコート3>

16:00(210分) スカッシュスクール-福村[スクール]

19:30(150分) スカッシュスクール-太郎[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]

11:10(30分) はじめてサポート[予約]

11:45(10分) ジムスキ-お腹引き締め(整理券)

12:10(30分) はじめてサポート[予約]

12:45(10分) ジムスキ-腰痛予防-改善[定員]

14:10(30分) はじめてサポート[予約]

14:40(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムライド[定員]

18:10(10分) ジムスキ-お腹引き締め[定員]

19:20(30分) はじめてサポート[予約]

20:10(10分) ジムスキ-背中引き締め[定員]

20:20(30分) はじめてサポート[予約]

21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－プリーナ>

火曜日 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]

水曜日 14:00(70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(30分) スカッシュ初級-小可[予約]

17:00(330分) スカッシュスクール-太郎[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート3>

15:00(30分) スカッシュスクール-福村[スクール]

19:30(360分) スカッシュスクール-福村[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート4>

14:00(210分) スカッシュスクール-太郎[スクール]

18:00(30分) スカッシュ体験-福村[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(10分) ジムスキ-かんたん筋腹ほぐし[定員]

11:10(30分) はじめてサポート[予約]

11:45(15分) ジムスキ-かんたん筋トレ[定員]

12:10(30分) はじめてサポート[予約]

12:45(10分) ジムスキ-腰痛予防-改善

14:10(30分) はじめてサポート[予約]

18:20(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムライド

19:10(10分) ジムスキ-脚&お尻引き締め[定員]

19:20(30分) はじめてサポート[予約]

20:20(30分) はじめてサポート[予約]

21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－プリーナ>

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]

<スケジュール－スカッシュコート1>

15:00(30分) スカッシュスクール-太郎[スクール]

15:30(360分) スカッシュスクール-渡辺[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート3>

15:30(420分) スカッシュスクール-太郎[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート4>

13:00(60分) スカッシュスクール-太郎[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(10分) ジムスキ-背中引き締め[定員]

11:10(30分) はじめてサポート[予約]

11:45(10分) ジムスキ-腰こり予防-改善[定員]

12:10(30分) はじめてサポート[予約]

12:45(10分) ジムスキ-かんたん姿勢改善

14:10(30分) はじめてサポート[予約]

18:10(10分) ジムスキ-かんたん姿勢改善[定員]

19:20(30分) はじめてサポート[予約]

20:10(10分) ジムスキ-二の腕&胸引き締め[定員]

20:20(30分) はじめてサポート[予約]

21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－プリーナ>

金曜日 16:00(60分) キッズ体育スクール(幼児・幼児)[スクール]

17:00(60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-福村[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート3>

14:00(120分) スカッシュ体験-福村[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(10分) ジムスキ-お腹引き締め[定員]

11:20(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムライド[定員]

12:00(15分) ジムスキ-脚&お尻引き締め[定員]

12:30(15分) はじめてサポート[予約]

14:10(30分) はじめてサポート[予約]

18:10(15分) ジムスキ-お腹引き締め[定員]

19:20(30分) はじめてサポート[予約]

20:10(10分) ジムスキ-腰こり予防-改善[定員]

20:20(30分) はじめてサポート[予約]

21:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－プリーナ>

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>

10:00(420分) スカッシュスクール-福村[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート3>

12:00(60分) スカッシュスクール-渡辺[スクール]

13:30(60分) スカッシュスクール-渡辺[スクール]

<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]

14:10(10分) ジムスキ-かんたん筋トレ[定員]

14:30(15分) エアーサイクルフィットネス/ジムライド[予約]

17:45(10分) ジムスキ-かんたんストレッチ[定員]

18:10(30分) はじめてサポート[予約]

18:45(10分) ジムスキ-お腹引き締め[定員]

19:10(30分) はじめてサポート[予約]

19:45(10分) ジムスキ-かんたん姿勢改善[定員]

20:10(30分) はじめてサポート[予約]

<スケジュール－プリーナ>

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(60分) スカッシュスクール-福村[スクール]

13:30(90分) スカッシュ体験-福村[予約]

16:00(60分) スカッシュ体験-福村[予約]

17:00(30分) スカッシュスクール-福村[スクール]

18:00(120分) スカッシュ体験-福村[予約]

<スケジュール－スカッシュコート3>

10:00(840分) スカッシュスクール-福村[スクール]

<スケジュール－ジムエリア>

10:30(15分) ジムスキ-腰痛予防-改善[定員]

11:10(30分) はじめてサポート[予約]

11:45(10分) ジムスキ-二の腕&胸引き締め[定員]

14:30(15分) ジムスキ-腰こり予防-改善[定員]

15:10(30分) はじめてサポート

15:45(10分) ジムスキ-かんたん姿勢改善[定員]

16:10(30分) はじめてサポート[予約]

16:45(10分) ジムスキ-脚&お尻引き締め[定員]

作成日:2025/04/03 14:47:08