セントラルフィットネスクラブ宇都宮 ～ 2025年06月 ～

SB(KU), YH(KU), YT(KU), JH(KU)の指定席です。

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いましては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・年予約要、会費が必要です）【キッシュン】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(120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2>

16:00(210分) スカッシュスクール-福村[スクール]
19:30(120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]
12:10(30分) はじめてサポート[予約]
12:45(15分) ジムスキ-かんたん筋トレ[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
14:20(10分) ジムスキ-ジュライド[定員]
14:45(10分) ジムスキ-お腹引き締め[定員]
18:10(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]
20:10(10分) ジムスキ-お腹引き締め[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-小町[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) ジムスキ-ジュライド
19:20(30分) はじめてサポート[予約]
20:00(10分) ジムスキ-かんたんストレッチ[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>

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-酒井[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-胃こり予防-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[定員]
14:10(30分) はじめてサポート[予約]
18:10(10分) ジムスキ-二の腕&バスト[定員]
19:10(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]
20:20(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2>

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-胃こり予防[定員]
11:20(15分) ジムスキ-ジュライド[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]
19:10(15分) ジムスキ-かんたん筋腹ほぐし[定員]
19:20(30分) はじめてサポート[予約]
20:10(10分) ジムスキ-胃こり予防-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-酒井[スクール]
13:30(60分) スカッシュスクール-酒井[スクール]

<スケジュール－ジムエリア>

10:45(10分) ジムスキ-背中引き締め[予約]
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/ジュライド[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(360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(15分) ジムスキ-二の腕&胸引き締め[定員]
14:30(15分) ジムスキ-胃こり予防-改善[定員]
15:10(30分) はじめてサポート
16:10(30分) はじめてサポート[予約]
16:45(10分) ジムスキ-かんたん筋腹ほぐし[定員]

作成日:2025/05/20 15:21:26