セントラルフィットネスクラブ宇都宮 － 2025年08月 －

[SB]は2, [SB:EX]は3, [SB:DS]は4, [SB:BA]は5, [SB:CE]は6, [TR:EX]は7, [SB:AQ]は8, [SB:EX:AQ]は9を指示です。

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（完全入会・事前申込、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

<施設>

フリーナ
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－フリーナ>

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A>

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-太鼓[予約]
15:30(240分) スカッシュスクール-太鼓[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B>

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-太鼓[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-ジュラライド[定員]
18:10(10分) ジムスキ-腰&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－フリーナ>

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A>

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-太鼓[スクール]

<スケジュール－スカッシュコートB>

15:00(30分) スカッシュスクール-福村[スクール]
15:30(240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C>

14:00(210分) スカッシュスクール-太鼓[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]
13:20(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]
18:20(15分) ジムスキ-はじめてピラティス[定員]
19:10(15分) ジムスキ-ジュラライド[定員]
19:20(30分) はじめてサポート[予約]
20:10(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－フリーナ>

木曜日 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・小学生)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコートA>

15:00(30分) スカッシュスクール-太鼓[スクール]
15:30(360分) スカッシュスクール-福岡[スクール]

<スケジュール－スカッシュコートB>

15:30(420分) スカッシュスクール-太鼓[スクール]

<スケジュール－スカッシュコートC>

15:30(60分) スカッシュスクール-太鼓[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-足首ほぐし[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]
20:10(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－フリーナ>

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A>

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C>

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-腰&お尻引き締め[定員]
11:20(15分) ジムスキ-ジュラライド[定員]
12:00(15分) ジムスキ-はじめてピラティス[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-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]
20:20(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－フリーナ>

土曜日 10:00(90分) キッズサッカースクール-小4-6-6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A>

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B>

12:00(60分) スカッシュスクール-福岡[スクール]
13:30(60分) スカッシュスクール-福岡[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－フリーナ>

日曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコートA>

10:00(60分) スカッシュスクール-福村[スクール]
13:30(30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B>

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]
14:45(10分) ジムスキ-胃こり予防-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-足首ほぐし[定員]
17:10(30分) はじめてサポート[予約]

作成日:2025/08/01 11:41:01