セントラルフィットネスクラブ宇都宮 – 2025年09月 –

#BIG3, #BIG3, #BIG3, #BIG3, #BIG3,#BIG3#BIG3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 完全入会・予約制が、会員が必要です。 [セッション] 完全参加費が必要です [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-福利[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-福利[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>

14:20(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-福利[スクール]

19:30(240分) スカッシュスクール-福利[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-福利[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]

13:45(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]

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-福利[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-福利[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) バリエントン[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-福利[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&フィットネスバイク&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-福利[スクール]

13:30(30分) スカッシュ体験-福利[予約]

16:00(60分) スカッシュ体験-福利[予約]

17:00(30分) スカッシュスクール-福利[スクール]

18:00(120分) スカッシュ体験-福利[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-福利[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:2025/08/31 13:01:31