セントラルフィットネスクラブ宇都宮 － 2025年12月 －

8日(月)、9日(火)、16日(火)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

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きましては直接ウケオまでお問合せ下さい。
[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>

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	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・単独[予約]
10:35(30分)	スカッシュ 中級・単独[予約]
14:10(10分)	スカッシュ 初級・単独[予約]
14:20(20分)	スカッシュ 初級・単独[予約]
14:40(30分)	スカッシュ 中級・単独[予約]
15:00(30分)	スカッシュ 体験・友達[予約]
15:30(240分)	スカッシュスクール・太田[スクール][予約]
19:30(150分)	スカッシュスクール・福井[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・福井[スクール]
19:30(150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]
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]
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(10分)	ジムスモ/掴み&お尻引き締め[定員]
20:10(30分)	はじめてサポート[予約]
20:45(10分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善[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	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>

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B>

15:00(30分)	スカッシュスクール・福井[スクール]
18:30(240分)	スカッシュスクール・福井[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・太田[スクール]
16:00(30分)	スカッシュ 体験・福井[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)	ジムスモ/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)	ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
12:10(30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]
18:30(10分)	ジムスモ/はじめてピラティス[定員]
19:10(30分)	はじめてサポート[予約]
19:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め[定員]
20:10(30分)	はじめてサポート[予約]
20:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ[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	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・太田[スクール]
15:30(390分)	スカッシュスクール・岡田[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・太田[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]
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]
13:30(10分)	ジムスモ/背中引き締め[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]
20:10(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－アリーナ>

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(390分)	スカッシュスクール・福井[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・福井[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)	ジムスモ/掴み&お尻引き締め[定員]
11:10(30分)	はじめてサポート[予約]
12:05(10分)	ジムスモ/はじめてピラティス[定員]
12:35(15分)	ジムスモ/ジムライド[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]
20:10(30分)	はじめてサポート[予約]
20:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ[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・5・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・福井[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・岡田[スクール]
13:30(60分)	スカッシュスクール・岡田[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]
17:45(10分)	ジムスモ/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]
19:10(30分)	はじめてサポート[予約]
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（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・福井[スクール]
13:30(30分)	スカッシュ 体験・福井[予約]
16:00(60分)	スカッシュ 体験・福井[予約]
17:00(30分)	スカッシュスクール・福井[スクール]
18:00(120分)	スカッシュ 体験・福井[予約]

<スケジュール－スカッシュコートB>

10:00(660分)	スカッシュスクール・福井[スクール]

<スケジュール－ジムエリア>

15:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め[定員]
16:10(30分)	はじめてサポート[予約]
16:45(10分)	ジムスモ/足裏揉ほぐし[定員]
17:10(30分)	はじめてサポート[予約]

作成日:2025/12/02 11:48:02