

セントラルフィットネスクラブ半都宮 - 2026年07月 -

7月(水、14日(木)、15日(金)、16日(土)は臨時休館です。

館内および、フロアA、E、Fのラウンジが使用可能な場合は下記となります(利用可能時間)です。
また、館内において1階部分のラウンジにのみ限定しては飲料やデザートをお供せ下さい
[スクール] スクール制(別途入会手続を、会員登録が必要です) [セッション] 別途参加費が必要です [夜間] 夜間前です [予約] 予約が必要です (随時) 随時参加が必要です

<施設>

- グループ
- 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

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(スクール)
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(スクール)

<スクワールースタジオ>

- 10:30(20分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 10:20(20分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 14:10(10分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 14:00(20分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 14:40(20分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 15:00(20分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 15:30(40分) スキップスクール(主婦)スクール(予約)
- 15:30(120分) スキップスクール(主婦)スクール(予約)

<スクワールースタジオコート>

- 10:00(120分) スキップスクール(主婦)スクール
- 15:30(120分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールージムエリア>

- 11:40(10分) ジムスモ(左側引伸縮の授業)
- 12:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 14:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 15:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 15:40(10分) ジムスモ(腹&お尻引き伸縮の授業)
- 20:10(30分) はじめてマボ〜(予約)
- 20:40(10分) ジムスモ(かんたん運動基礎)授業
- 21:10(30分) はじめてマボ〜(予約)

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(スクール)
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(スクール)
- 14:00(70分) 卓球(フリース)
- 18:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(スクール)
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(スクール)
- 15:40(00分) 卓球(フリース)
- 20:30(75分) バスケットボール(フリース)

<スクワールースタジオコート>

- 17:00(30分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 15:00(30分) スキップスクール(主婦)スクール
- 15:30(40分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 14:00(10分) スキップスクール(主婦)スクール
- 15:00(20分) スキップウォーク(高齢者)予約

<スクワールージムエリア>

- 10:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 10:40(10分) ジムスモ(腹&お尻引き伸縮の授業)
- 11:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 11:40(10分) ジムスモ(かんたん運動基礎)授業
- 12:10(30分) はじめてマボ〜(予約)
- 14:10(30分) はじめてマボ〜(予約)
- 15:30(10分) ジムスモ(はじめてマボ〜マボ授業)
- 15:10(30分) はじめてマボ〜(予約)
- 21:10(30分) はじめてマボ〜(予約)

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(幼児)スクール
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(児童)小学校(スクール)

<スクワールースタジオコート>

- 15:00(30分) スキップスクール(主婦)スクール
- 15:30(30分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 15:30(40分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 15:30(00分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールージムエリア>

- 10:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 10:40(10分) ジムスモ(体幹マボ〜体幹)授業
- 11:40(10分) ジムスモ(骨中引伸縮の授業)
- 14:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 20:10(20分) はじめてマボ〜(予約)

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(幼児)スクール
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(児童)スクール
- 20:30(75分) バスケットボール(フリース)
- 15:00(20分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 14:00(120分) スキップウォーク(高齢者)予約

<スクワールージムエリア>

- 10:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 10:40(10分) ジムスモ(二の腕&骨中引伸縮の授業)
- 11:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 12:10(10分) ジムスモ(かんたん運動基礎)授業
- 15:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 21:10(30分) はじめてマボ〜(予約)

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズウォークスクール(小中) 各 60分(スクール)
- 17:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(スクール)
- 15:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(スクール)
- 15:00(120分) バドミントン(フリース)
- 20:00(30分) フットサル(フリース)

<スクワールースタジオコート>

- 10:00(40分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールースタジオコート>

- 15:00(00分) スキップスクール(主婦)スクール
- 15:30(00分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールージムエリア>

- 11:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 11:40(10分) ジムスモ(二の腕&骨中引伸縮の授業)
- 14:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 17:40(10分) ジムスモ(かんたんストレッチ)授業
- 15:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 15:40(10分) ジムスモ(左側引伸縮の授業)
- 15:10(20分) はじめてマボ〜(予約)

<スクワールーアリーナ>

- 18:00(00分) キッズ健康スクール(児童)(スクール)
- 10:00(00分) キッズ健康スクール(幼児)(スクール)

<スクワールースタジオコート>

- 10:00(00分) スキップスクール(主婦)スクール
- 13:30(00分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 16:00(00分) スキップウォーク(高齢者)予約
- 17:00(30分) スキップスクール(主婦)スクール
- 18:00(120分) スキップウォーク(高齢者)予約

<スクワールースタジオコート>

- 10:00(00分) スキップスクール(主婦)スクール

<スクワールージムエリア>

- 10:10(20分) はじめてマボ〜(予約)
- 10:10(20分) はじめてマボ〜(予約)