セントラルフィットネスクラブ宇都宮 – 2028年06月 –

4日(火), 11日(火), 18日(火), 25日(火)は臨時休です。
9日(土), 16日(土), 17日(日)にヘバ活下半身プログラム、宿泊研修とは異なりますので、別途クラブへお問合せください。
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きましては直接クラブでお問合せください。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、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>

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-柴田[予約]
	10:35(30分)	スカッシュ中級-柴田[予約]
	14:10(10分)	スカッシュ初級-柴田[予約]
	14:20(20分)	スカッシュ初級-柴田[予約]
	14:40(30分)	スカッシュ中級-柴田[予約]
	15:00(30分)	スカッシュ体験-太田[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>

	10:30(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
	11:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め[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]
	19:10(30分)	はじめてサポート[予約]
	19:45(10分)	ジムスモ/脚&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/かんたん姿勢体操[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]
	18:00(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/脚&お尻引き締め[定員]
	11:10(30分)	はじめてサポート[予約]
	11:45(10分)	ジムスモ/かんたん肩トレ[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]
	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]
	10:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防-改善[定員]
	11:45(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]
	20:10(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/この脚&胸引き締め[定員]
	11:10(30分)	はじめてサポート[予約]
	12:10(10分)	ジムスモ/かんたん肩トレ[定員]
	18:10(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>

土曜日	10:00(30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]
	11:45(10分)	ジムスモ/この脚&胸引き締め[定員]
	14:10(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]
	18:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め[定員]
	19:10(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(360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(60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>

	10:10(30分)	はじめてサポート[予約]
	16:10(30分)	はじめてサポート[予約]

作成日:2026/08/01 11:03:01