

セントラルスポーツクラブ佐野 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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クラブ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

< スタジオ > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00						10:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLiveREC		10:00
10:30		10:15(40分)ヨガ・櫻井	10:15(40分)コンピネーションエアロ・小林	10:15(40分)健康太極拳・近藤	10:15(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・CSLiveREC		10:20(40分)コンピネーションステップ・本郷	10:30
11:00		10:50(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ/ジムスモ	11:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・CSLiveREC	11:00(10分)ジムスモ/みんなのダンスアップ/ジムスモ	11:10(30分)ファイトアタックBEAT・宮田	10:50(40分)ZUMBA(R)・渡加敷	11:10(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLiveREC	11:00
11:30		11:20(40分)シンプルエアロ・丸山		11:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSLiveREC				11:30
12:00			11:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・CSLiveREC	12:10(40分)CSLive/ピラティス・CSLiveREC	11:50(25分)ポッチャ・近藤	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	12:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・CSLiveREC[整理券]	12:00
12:30		12:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・CSLiveREC[整理券]	12:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス(高血圧改善)ストレッチ・CSLiveREC		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・CSLiveREC[整理券]			12:30
13:00						13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:00
13:30								13:30
14:00						14:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:00
14:30								14:30
15:00		15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:00
15:30								15:30
16:00		16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:00
16:30								16:30
17:00		17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:00
17:30								17:30
18:00						17:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・CSLiveREC[整理券]		18:00
18:30		18:40(40分)コンピネーションエアロ・武市				18:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLiveREC		18:30
19:00		18:50(10分)ジムスモ/ヒップリフト/ジムスモ	19:10(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSLiveREC	19:10(40分)CSLive/LatiLati・CSLiveREC	19:00(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLiveREC			19:00
19:30		19:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・CSLiveREC				19:20(30分)シェイプパンプ・宮田		19:30
20:00		20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮田[整理券]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive	20:00(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・近藤	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・CSLiveREC[整理券]			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日