

セントラルスポーツクラブ佐野 - 2025年09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	休館日					10:00(40分)CSLive/ヨガ・CSLiveREC		10:00
10:30		10:20(40分)ヨガ・櫻井	10:20(30分)ピラティス・手塚	10:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLiveREC	10:20(30分)ファイトアタックBEAT・宮田		10:20(40分)コンビネーションステップ・本郷	10:30
11:00		11:05(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・ジムスモ	11:05(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスモ	11:10(30分)シェイプアップ・宮田	11:00(40分)健康太極拳・近藤	10:50(40分)ZUMBA(R)・渡加敷	11:10(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLiveREC	11:00
11:30		11:25(40分)コンビネーションエアロ・丸山	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・手塚					11:30
12:00			12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン・CSLiveREC	11:50(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・CSLiveREC	11:50(30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)からだ元気・手塚			12:30(20分)CSLive/メヂカルフィットネス/肩こり予防・空音・CSLiveREC			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)コンビネーションエアロ・武市				18:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLiveREC		18:30
19:00			19:10(40分)シェイプアップPOWER・手塚	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLiveREC	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・手塚[整理券]			19:00
19:30					19:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLiveREC	19:20(30分)シェイプアップ・宮田		19:30
20:00		19:45(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日