

セントラルスポーツクラブ佐野 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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)CSLive/はじめて太極拳	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス・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	11:00(30分)ボールde健康体操・手塚	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	11:40(30分)EXCITEーB ODY・手塚	11:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン・CSLiveREC	11:50(30分)ポッチャ・近藤			11:30
12:00		12:15(30分)ジムスモ/はじめてピラティス・手塚				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					12:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス(腰痛予防)・近藤・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								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]	19:20(30分)シェイプアップ・宮田		19:00
19:30					19:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLiveREC			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