セントラルスポーツクラブ佐野 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	休館日					10:00(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive		10:00
		10:15(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・山崎	10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎	10:15(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・宮田	10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・宮田		10:20(40分)コンビネーションステップ・本郷	
10:30		10:30(40分)ヨガ・櫻井	10:30(30分)ボールde健康体操・手塚	10:30(30分)CSLive/PARTY jam・CSLive	10:30(30分)ファイトアタックBEAT・宮田	10:50(40分)シンプルエアロ・丸山		10:30
11:00		11:20(40分)コンビネーションエアロ・丸山	11:10(30分)CSLive/リズムCAMP	11:10(30分)シェイプパンプ・宮田	11:10(40分)健康太極拳・近藤		11:10(40分)ピラティス・櫻井	11:00
11:30			11:50(40分)CSLive/Pilates Shape・CSLive	11:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・宮田				11:30
12:00		12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・手塚		12:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・CSLive	12:00(30分)ボッチャ・近藤	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[整理券]	12:00
12:30		12:30(15分)ジムスモ/はじめてピラティス・手塚						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	18:45(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・下北	18:45(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・下北	18:45(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・手塚	18:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive		18:30
19:00			19:10(30分)シェイプパンプPOWER・手塚	19:10(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	19:10(30分)X－CORE FIGHTING・手塚			19:00
19:30		19:30(15分)CSLive/ウェストシェイプ&ヒップアップ				19:20(30分)シェイプパンプ・宮田		19:30
20:00		19:50(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮田[定員]	19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・手塚	19:45(10分)ジムスモ/ボールde健康体操・近藤	19:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[定員]			20:00
			20:00(40分)CSLive/Lati Lati・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				
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/20 10:27:10