

セントラルスポーツクラブ佐野 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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/パワ<br>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                       |                                     |                                                  | 10:30 |
|       |     |                                       |                                       |                                              |                                                 | 10:50(40分)シンプルエアロ・丸山                |                                                  |       |
| 11:00 |     |                                       | 11:10(30分)CSLive/リズムCAMP              | 11:10(30分)シェイプパン<br>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 |
|       |     | 11:20(40分)コンビネーションエアロ・丸山              |                                       |                                              |                                                 |                                     |                                                  |       |
| 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 |
|       |     |                                       |                                       | 12:10(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)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]       | 12:00(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 |
| 12:00 |     | 12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・手塚             |                                       |                                              |                                                 |                                     |                                                  |       |
|       |     |                                       |                                       |                                              |                                                 |                                     |                                                  |       |
| 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              |                                       |                                              |                                                 | 18:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive |                                                  | 18:30 |
|       |     |                                       | 18:45(15分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし・下北            | 18:45(15分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし・下北                   | 18:45(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・手塚                      |                                     |                                                  |       |
| 19:00 |     |                                       | 19:10(30分)シェイプパン<br>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 |
|       |     |                                       |                                       |                                              |                                                 | 19:20(30分)シェイプパン<br>プ・宮田            |                                                  |       |
| 19:30 |     | 19:30(15分)CSLive/ウェストシェイプ&ヒップアップ      |                                       |                                              |                                                 |                                     |                                                  | 19:30 |
|       |     | 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 Lat・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    |