



セントラルスポーツクラブ佐野

2026年 10月～12月 レッスンスケジュール

10月

October

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

December

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日					
	スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ			
			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート		
10:00	10:15～ 足裏ほぐし				10:15～ かんたんストレッチ				10:15～ かんたん姿勢改善				10:15～ かんたん筋膜ほぐし				10:00	
10:30	10:30～11:10 ヨガ 櫻井	10:20～10:50 AQUA SPLASH 近藤			10:30～11:00 ボールde健康体操 手塚	10:20～10:50 アクアウォーク&トレーニング 近藤			10:30～11:00 PARTY jam CSLive	10:20～10:50 アクアビクス 高橋			10:30～11:00 ファイトアタックBEAT 宮田	10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ 近藤			10:30	
11:00		11:00～11:30 初級水泳 近藤			11:10～11:40 リズムCAMP CSLive	11:00～11:30 フィンスイム 近藤			11:10～11:40 シェイプパンプ 宮田	10:55～11:25 初級水泳 高橋			11:10～11:50 健康太極拳 近藤	11:15～11:45 フィンスイム 宮田			11:00	
11:30	11:20～12:00 コンビネーションエアロ 丸山				11:50～12:30 Pilates Shape NEW CSLive				11:50～ かんたんストレッチ								11:30	
12:00	12:10～ かんたん筋トレ								12:10～12:30 メタボ予防・改善 NEW CSLive				12:00～12:30 ポッチャ 近藤				12:00	
12:30	12:30～ はじめてピラティス																12:30	
13:00																	13:00	
13:30																	13:30	
14:00																	14:00	
14:30	準備	スイミングスクール全面使用のため ご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のため ご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のため ご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のため ご利用はできません。			14:30	
15:00	15:00～16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00～16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00～16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00～16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00	
16:00	16:00～17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)			16:00～17:00 キッズダンス スクール(有料) (小学生以上)	16:00～17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)				16:00～17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)			16:00～17:00 キッズダンス スクール(有料) (年中・年長)	16:00～17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)				16:00	
16:30	17:00～18:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生中級以上)			17:00～19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	片づけ				片づけ			17:00～19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	17:00～18:00 キッズダンス スクール(有料) (小学生以上)		17:00～18:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生中級以上)			16:30
17:00		19:30まで2コース スイミングスクール使用				19:30まで2コース スイミングスクール使用				19:30まで2コース スイミングスクール使用				19:30まで2コース スイミングスクール使用	17:00～21:30	17:00～19:00	17:00	
17:30	18:40～19:20 コンビネーションエアロ 武市			18:00～19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)			18:00～19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)		18:00～19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)			18:00～19:00 スカッシュ スクール(有料)	18:45～ かんたん姿勢改善				17:30	
18:00	19:30～19:45 ウェスト&ヒップ CSLive			19:00～20:00 スカッシュ成人 スクール(有料) 近藤			19:10～19:40 シェイプパンプ POWER 手塚		19:00～20:00 スカッシュ成人 スクール(有料) 近藤			19:10～19:40 やせる脂肪燃焼ダンス CSLive			19:10～19:40 X-CORE FIGHTING 手塚			18:00
18:30	19:50～20:20 パワーライド 定員5名 宮田						19:45～ お腹引き締め					19:45～ ボールde健康体操				19:50～20:20 リズムライド 定員5名 CSLive	20:00～20:30 AQUA SPLASH 手塚	
19:00					20:00～20:40 Lati Lati NEW CSLive	20:00～20:40 スイムトレーニング 宮田			20:00～20:30 スムーズ&ヒーリング 近藤	20:00～20:30 初級バタフライ 手塚							19:00	
19:30																	19:30	
20:00																	20:00	
20:30																	20:30	
21:00	21:15 トレーニングエリア利用終了時間／21:30 当クラブ営業終了時間																21:00	
21:30	※ 火～金曜日フィットネスメンバーの方のプール利用時間は10:00～14:00 と19:00～21:15となります。																21:30	
22:00	色のレッスンは10月より変更となりました。																22:00	
	⇒ レッスンが初めての方向けプログラムです。				NEW ⇒ 当クラブに新登場又は再登場のプログラムです。				CSLive ⇒ セントラルスポーツライブ配信 映像レッスンです。									

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール

スカッシュ

Aコート

Bコート

スタジオ

プール