

LESSON PROGRAM 2025.10.1～ザバススポーツクラブ藤が丘

CSLive

『LIVE』はリアルタイム配信、『REC』はアーカイブ映像

NEW

今季からスタートの新しいレッスんです。

暗

普段のレッスンを暗闇化、集中した状態での新感覚トレーニングが行えるレッスンです。

MON＜月曜日＞				TUE＜火曜日＞				WED＜水曜日＞				THU ＜木曜日＞	FRI＜金曜日＞				SAT＜土曜日＞				SUN＜日曜日＞			
スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール		スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール
OPEN 8:30				OPEN 8:30				OPEN 8:30					OPEN 8:30				OPEN 9:00				OPEN 9:00			
8:30～9:20				8:30～9:30				8:30～9:20					9:00～9:40				9:00～11:50				9:00～10:50			
卓球				卓球				卓球					NEW 9:10～9:40 EXCITE-BODY				9:30～11:50				9:00～12:10			
9:00～9:30 X-CORE DANCING				9:35～10:05				9:45～10:30					小西				9:00～12:10				9:00～10:05			
近藤				9:45～10:15 からだ元気				近藤					10:05～11:20				9:30～11:50				9:00～12:10			
9:45～10:15 リズムCAMP				金子				10:10～11:10					10:05～10:35				9:00～12:10				9:00～12:10			
CSLive				10:15～11:15				10:00～10:30					10:10～11:15				9:00～12:10				9:00～12:10			
10:30～11:10 フィール ピラティス 金子				美山				10:35～11:05					10:10～11:15				9:00～12:10				9:00～12:10			
3				ベビー スイミング スクール				5					3				2				2			
11:00～11:10 ラテンダンス (有料セッション)				和田 事前予約				11:15～13:15					11:15～13:15				11:15～13:15				11:15～13:15			
4				成人 スイミング スクール				4					4				1				3			
11:30～12:10 ファンクショナル コンディショニング				11:25～11:55 NEW				11:45～13:45					11:15～13:15				11:15～13:15				11:15～13:15			
藤井				CSLive				成人 スイミング スクール					成人 スイミング スクール				成人 スイミング スクール				成人 スイミング スクール			
12:30～13:10 ヒップホップ				12:25～12:55				12:30～14:30					12:30～14:30				12:30～14:30				12:30～14:30			
近藤				ジムスモ				3					3				3				3			
13:25～14:05 シェイブ パンプ 堤				13:25～13:55 ビューティーボディ エクササイズ 松尾				13:30～14:30					13:30～14:30				13:30～14:30				13:30～14:30			
CSLive				13:30～14:00				13:30～14:30					13:30～14:30				13:30～14:30				13:30～14:30			
14:20～15:00 シンブルエアロ				14:20～15:00				14:10～14:40					14:10～14:40				14:10～14:40				14:10～14:40			
CSLive				14:50～15:20				14:15～14:45					14:15～14:45				14:15～14:45				14:15～14:45			
15:15～19:45				15:20～16:00				15:15～18:30					15:15～18:30				15:15～18:30				15:15～18:30			
15:20～16:00				15:20～16:00				15:15～18:30					15:15～18:30				15:15～18:30				15:15～18:30			
2				2				2					2				2				2			
16:00～16:30				16:00～16:30				16:00～16:30					16:00～16:30				16:00～16:30				16:00～16:30			
16:30～17:00				16:30～17:00				16:30～17:00					16:30～17:00				16:30～17:00				16:30～17:00			
17:00～17:30				17:00～17:30				17:00～17:30					17:00～17:30				17:00～17:30				17:00～17:30			
17:30～18:00				17:30～18:00				17:30～18:00					17:30～18:00				17:30～18:00				17:30～18:00			
18:00～18:30				18:00～18:30				18:00～18:30					18:00～18:30				18:00～18:30				18:00～18:30			
18:30～19:00				18:30～19:00				18:30～19:00					18:30～19:00				18:30～19:00				18:30～19:00			
19:00～19:30				19:00～19:30				19:00～19:30					19:00～19:30				19:00～19:30				19:00～19:30			
19:30～20:00				19:30～20:00				19:30～20:00					19:30～20:00				19:30～20:00				19:30～20:00			
20:00～20:30				20:00～20:30				20:00～20:30					20:00～20:30				20:00～20:30				20:00～20:30			
20:30～21:00				20:30～21:00				20:30～21:00					20:30～21:00				20:30～21:00				20:30～21:00			
21:00～21:30				21:00～21:30				21:00～21:30					21:00～21:30				21:00～21:30				21:00～21:30			
21:30～22:00				21:30～22:00				21:30～22:00					21:30～22:00				21:30～22:00				21:30～22:00			
22:00～22:30				22:00～22:30				22:00～22:30					22:00～22:30				22:00～22:30				22:00～22:30			
22:30～23:00				22:30～23:00				22:30～23:00					22:30～23:00				22:30～23:00				22:30～23:00			
23:00～23:30				23:00～23:30				23:00～23:30					23:00～23:30				23:00～23:30				23:00～23:30			
23:30～24:00				23:30～24:00				23:30～24:00					23:30～24:00				23:30～24:00				23:30～24:00			
24:00～24:30				24:00～24:30				24:00～24:30					24:00～24:30				24:00～24:30				24:00～24:30			
24:30～25:00				24:30～25:00				24:30～25:00					24:30～25:00				24:30～25:00				24:30～25:00			
25:00～25:30				25:00～25:30				25:00～25:30					25:00～25:30				25:00～25:30				25:00～25:30			
25:30～26:00				25:30～26:00				25:30～26:00					25:30～26:00				25:30～26:00				25:30～26:00			
26:00～26:30				26:00～26:30				26:00～26:30					26:00～26:30				26:00～26:30				26:00～26:30			
26:30～27:00				26:30～27:00				26:30～27:00					26:30～27:00				26:30～27:00				26:30～27:00			
27:00～27:30				27:00～27:30				27:00～27:30					27:00～27:30				27:00～27:30				27:00～27:30			
27:30～28:00				27:30～28:00				27:30～28:00					27:30～28:00				27:30～28:00				27:30～28:00			
28:00～28:30				28:00～28:30				28:00～28:30					28:00～28:30				28:00～28:30				28:00～28:30			
28:30～29:00				28:30～29:00				28:30～29:00					28:30～29:00				28:30～29:00				28:30～29:00			
29:00～29:30				29:00～29:30				29:00～29:30					29:00～29:30				29:00～29:30				29:00～29:30			
29:30～30:00				29:30～30:00				29:30～30:00					29:30～30:00				29:30～30:00				29:30～30:00			
30:00～30:30				30:00～30:30				30:00～30:30					30:00～30:30				30:00～30:30				30:00～30:30			
30:30～31:00				30:30～31:00				30:30～31:00					30:30～31:00				30:30～31:00				30:30～31:00			
31:00～31:30				31:00～31:30				31:00～31:30					31:00～31:30				31:00～31:30				31:00～31:30			
31:30～32:00				31:30～32:00				31:30～32:00					31:30～32:00				31:30～32:00				31:30～32:00			
32:00～32:30				32:00～32:30				32:00～32:30					32:00～32:30				32:00～32:30				32:00～32:30			
32:30～33:00				32:30～33:00				32:30～33:00					32:30～33:00				32:30～33:00				32:30～33:00			
33:00～33:30				33:00～33:30				33:00～33:30					33:00～33:30				33:00～33:30				33:00～33:30			
33:30～34:00				33:30～34:00				33:30～34:00					33:30～34:00				33:30～34:00				33:30～34:00			
34:00～34:30				34:00～34:30				34:00～34:30					34:00～34:30				34:00～34:30				34:00～34:30			
34:30～35:00				34:30～35:00				34:30～35:00					34:30～35:00				34:30～35:00				34:30～35:00			
35:00～35:30				35:00～35:30				35:00～35:30					35:00～35:30				35:00～35:30				35:00～35:30			
35:30～36:00				35:30～36:00				35:30～36:00					35:30～36:00				35:30～36:00				35:30～36:00			
36:00～36:30				36:00～36:30				36:00～36:30					36:00～36:30				36:00～36:30				36:00～36:30			
36:30～37:00				36:30～37:00				36:30～37:00					36:30～37:00				36:30～37:00				36:30～37:00			
37:00～37:30				37:00～37:30				37:00～37:30					37:00～37:30				37:00～37:30				37:00～37:30			
37:30～38:00				37:30～38:00				37:30～38:00					37:30～38:00				37:30～38:00				37:30～38:00			
38:00～38:30				38:00～38:30				38:00～38:30					38:00～38:30				38:00～38:30				38:00～38:30			
38:30～39:00				38:30～39:00				38:30～39:00					38:30～39:00				38:30～39:00				38:30～39:00			
39:00～39:30				39:00～39:30				39:00～39:30					39:00～39:30				39:00～39:30				39:00～39:30			
39:30～40:00				39:30～40:00				39:30～40:00					39:30～40:00				39:30～40:00				39:30～40:00			
40:00～40:30				40:00～40:30				40:00～40:30					40:00～40:30				40:00～40:30				40:00～40:30			
40:30～41:00				40:30～41:00				40:30～41:00					40:30～41:00				40:30～41:00				40:30～41:00			
41:00～41:30				41:00～41:30				41:00～41:30					41:00～41:30				41:00～41:30				41:00～41:30			
41:30～42:00				41:30～42:00				41:30～42:00					41:30～42:00				41:30～42:00				41:30～42:00			
42:00～42:30				42:00～42:30				42:00～42:30					42:00～42:30				42:00～42:30				42:00～42:30			
42:30～43:00				42:30～43:00				42:30～43:00					42:30～43:00				42:30～43:00				42:30～43:00			
43:00～43:30				43:00～43:30				43:00～43:30					43:00～43:30				43:00～43:30				43:00～43:30			
43:30～44:00				43:30～44:00				43:30～44:00					43:30～44:00				43:30～44:00				43:30～44:00			
44:00～44:30				44:00～44:30				44:00～44:30					44:00～44:30				44:00～44:30				44:00～44:30			
44:30～45:00				44:30～45:00				44:30～45:00					44:30～45:00				44:30～45:00				44:30～45:00			
45:00～45:30				45:00～45:30				45:00～45:30					45:00～45:30				45:00～45:30				45:00～45:30			
45:30～46:00				45:30～46:00				45:30～46:00					45:30～46:00				45:30～46:00				45:30～46:00			
46:00～46:30				46:00～46:30				46:00～46:30					46:00～46:30				46:00～46:30				46:00～46:30			
46:30～47:00				46:30～47:00				46:30～47:00					46:30～47:00				46:30～47:00				46:30～47:00			
47:00～47:30				47:00～47:30				47:00～47:30					47:00～47:30				47:00～47:30				47:00～47:30			
47:30～48:00				47:30～48:00				47:30～48:00					47:30～48:00				47:30～48:00				47:30～48:00			
48:00～48:30				48:00～48:30				48:00～48:30					48:00～48:30				48:00～48:30				48:00～48:30			
48:30～49:00				48:30～49:00				48:30～49:00					48:30～49:00				48:30～49:00				48:30～49:00			
49:00～49:30				49:00～49:30				49:00～49:30					49:00～49:30				49:00～49:30				49:00～49:30			
49:30～50:00				49:30～50:00				49:30～50:00					49:30～50:00				49:30～50:00				49:30～50:00			
50:00～50:30				50:00～50:30				50:00～50:30					50:00～50:30				50:00～50:30				50:00～50:30			
50:30～51:00				50:30～51:00				50:30～51:00					50:30～51:00				50:30～51:00				50:30～51:00			
51:00～51:30				51:00～51:30				51:00～51:30					51:00～51:30				51:00～51:30				51:00～51:30			
51:30～52:00				51:30～52:00				51:30～52:00					51:30～52:00				51:30～52:00				51:30～52:00			
52:00～52:30				52:00～52:30				52:00～52:30					52:00～52:30				52:00～52:30				52:00～52:30			
52:30～53:00				52:30～53:00				52:30～53:00					52:30～53:00				52:30～53:00				52:30～53:00			
53:00～53:30				53:00～53:30				53:00～53:30					53:00～53:30				53:00～53:30				53:00～53:30			
53:30～54:00				53:30～54:00				53:30～54:00					53:30～54:00				53:30～54:00				53:30～54:00			
54:00～54:30				54:00～54:30				54:00～54:30					54:00～54:30				54:00～54:30				54:00～54:30			
54:30～55:00				54:30～55:00				54:30～55:00					54:30～55:00				54:30～55:00				54:30～55:00			
55:00～55:30				55:00～55:30				55:00～55:30					55:00～55:30				55:00～55:30				55:00～55:30			
55:30～56:00				55:30～56:00				55:30～56:00					55:30～											

休館日

＜ご案内＞
＜最大人数＞
スタジオA:46名、スタジオB:20名
※スタジオA→バンパ系28名、ステップ32名、ボディメイクトレーニング
34名ヨガ38名、ファイアアタックBEAT44
スタジオB
→ファイアアタックBEAT、PRO 16名
X-CORE 15名
バンパ系、バランスボール、ファンクショナルトレーニング 12名
スムース&ヒーリング 18名、ボディメイクトレーニング14名
ヨガ:14名Jumping Hi、リズムライド 5名
アクアピクス:定員なし、スイムレッスン:15名(フィンのみ20名)
※フィンスイミング⇒貸し出し10名、
シュノーケリング⇒貸し出しは、5名
◆要予約レッスン(泳法レッスン、ジムスモ)は、開始30分前より予約バ
ンドを配布します。
お電話、ご本人以外のご予約はできません。
◆レッスン開始後、遅れてのご入場・ご参加はできません。
◆プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、
プールご利用の制限が 出る場合があります。
◆都合により、内容・担当者が変更となる場合があります。
◆スタジオプログラムは、最長40分レッスンとなっております。
◆赤い太枠は、10月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスン
です。
◆ジムスモは、ジムスモスケジュールをご確認ください。

- 脂肪燃焼系
- コンディショニング・
体調調整系
- ヨガ・
オリエント系
- ダンス・カルチャー系
- トレーニング系
- アクアピクス・
有酸素運動系
- スイム泳法・
レッスン系
- トピックス
レッスン
- ジムスモ

※プログラム、担当者は変更となる場合がございます。
ジムスモはジムスモのスケジュールをご確認ください。