

# LESSON PROGRAM 2024.4.1 ~ ザバススポーツクラブ藤が丘

CSLive

NEW

「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像

今季からスタートの新しいレッスンは、

初めての方でも楽しめるレッスンです。

普段のレッスンを補完し、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				
8:00	OPEN 8:30																												
8:30																													
9:00		卓球				卓球				卓球																			
9:30	FIT jam				CSLive シェイブパン		9:20~9:50 アクアウォーク&ジョグ		シンプルステップ 青木		9:00~9:45 アクアサーキット45			ヨガ 金子	9:10~9:50 シェイブパン 小西	9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ													
10:00	9:45~10:15 CSLive PARTYjam		9:45~10:30 アクアピクス45		10:00~10:30 学びタイム		10:00~10:30 アクアピクス30		10:00~10:40 ピラティス 青木		10:00~10:30 ボディメイク トレーニング 小西		10:05~11:15 キッズスイミングスクール	10:00~10:40 コンビネーションエアロ	10:05~10:35 アロマストレッチ 金子	10:15~11:00 アクアサーキット45		10:10~11:15 キッズスイミングスクール											
10:30	10:30~11:10 ラテンダンス (有料セッション) ※5分間のクリーンタイム有		美山		10:15~10:55 ファイトアタック BEAT 堤		10:40~11:10 動きタイム		11:00~11:40 ZUMBA® 梶原		11:00~11:40 フラエクササイズ 塩松		4月以降、決まり次第別紙でお知らせ致します	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE	11:00~11:40 アクアウォーク&ジョグ	11:00~11:40 アクアサーキット45		11:15~13:15 キッズスイミングスクール											
11:00					11:15~11:55 ヨガ 長綱		11:25~11:55 バレエエクササイズ 松尾		11:10~11:50 CSLive スムース&ヒーリング 藤江		11:20~11:50 アクアウォーク&ジョグ		2	11:10~11:50 フラエクササイズ 塩松	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE	11:00~11:40 アクアサーキット45		11:15~13:15 キッズスイミングスクール											
11:30	11:30~12:10 ファイトアタック BEAT 石本				12:05~12:45 NEW 12:20~12:50 やせる! 脂肪燃焼ダンス				12:00~12:40 フィールヨガ 横田		12:00~12:20 メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ			12:20~13:00 コンビネーションエアロ 宗宮	13:25~13:55 X-CORE FIGHTING 堤			11:45~13:45 成人スイミングスクール											
12:00					13:00~14:00 CSLive エアロサーキット 守屋		13:15~13:55 クラシックバレエ (有料セッション) ※5分間のクリーンタイム有		13:00~13:30 CSLive エアロサーキット 守屋		13:15~13:55 カラダデトックス 生井			13:20~14:00 ボディメイク トレーニング 宗宮	13:25~13:55 X-CORE FIGHTING 堤			13:55~14:25 中級パタフライ											
12:30	12:30~13:10 シェイブパン 堤				14:10~14:50 コンビネーションエアロ 守屋		14:15~14:45 アクアダンス		14:00~14:40 シェイブパン 小松		14:15~14:55 健康気功法 松矢			14:15~14:55 パワーヨガ 宗宮	14:15~14:35 メディカルフィットネス ロコモ予防改善			14:05~14:35 中級スイミング トレーニング											
13:00					15:00~15:40 ボディメイク トレーニング 岩見		15:10~15:50 ファイトアタック BEAT 韓		15:00~15:40 シェイブパン 岩見		15:10~15:50 ファイトアタック BEAT 韓			15:10~15:50 CSLive シェイブパン	15:15~15:45 アクアピクス30			14:05~14:35 中級スイミング トレーニング											
13:30	13:30~14:05 ダンスWAVE 石本		13:30~14:00 中級水泳		15:15~18:45 ヨガ 福島		15:20~16:00		15:00~15:40 ボディメイク トレーニング 岩見		15:10~15:50 ファイトアタック BEAT 韓			15:10~15:50 CSLive シェイブパン	15:15~15:45 アクアピクス30			14:05~14:35 中級スイミング トレーニング											
14:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
14:30	14:20~15:00 CSLive ヨガ				16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
15:00	15:15~19:45 CSLive ヨガ		15:15~20:00 アクアサーキット30		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
15:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
16:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
16:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
17:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
17:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
18:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
18:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
19:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
19:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
20:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
20:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
21:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
21:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
22:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
22:30					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											
23:00					16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:00		16:15~18:45 キッズスイミングスクール		16:15~18:45 キッズスイミングスクール			16:15~18:45 CSLive シェイブパン	16:15~18:45 アクアピクス30			15:15~20:00 池田 要予約											

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→パンパ系28名、ステップ32名、ヨガ38名、  
 ファイトアタックBEAT44名(土曜日)  
 スタジオB  
 →ファイトアタックBEAT、PRO 16名  
 X-CORE 15名  
 パンパ系、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・担当者が変更に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、4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

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がございます。