

LESSON PROGRAM 2024.7.1 ~ 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ンは、

暗

初めての方でも楽しめるレッスンは、

暗

普段のレッスンを暗転化、集中した状態で最新の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	OPEN 8:30																											
9:00	卓球				卓球				卓球					卓球														
9:30	FIT jam				シェイプパンク				シンプルステップ					ヨガ														
9:45	やせる! 脂肪燃焼ダンス				小西				青木					金子														
10:00	CSLive				近藤				横田					小西														
10:30	ラテンダンス				近藤				横田					小西														
11:00	ファイナルピラティス				近藤				横田					小西														
11:30	フィットアタック				近藤				横田					小西														
12:00	CSLive				近藤				横田					小西														
12:30	シェイプパンク				近藤				横田					小西														
13:00	ダンスWAVE				近藤				横田					小西														
13:30	ピラティス				近藤				横田					小西														
14:00	CSLive				近藤				横田					小西														
14:30	CSLive				近藤				横田					小西														
15:00	CSLive				近藤				横田					小西														
15:30	ボディメイク				近藤				横田					小西														
16:00	CSLive				近藤				横田					小西														
16:30	CSLive				近藤				横田					小西														
17:00	CSLive				近藤				横田					小西														
17:30	CSLive				近藤				横田					小西														
18:00	CSLive				近藤				横田					小西														
18:30	CSLive				近藤				横田					小西														
19:00	CSLive				近藤				横田					小西														
19:30	CSLive				近藤				横田					小西														
20:00	CSLive				近藤				横田					小西														
20:30	CSLive				近藤				横田					小西														
21:00	CSLive				近藤				横田					小西														
21:30	CSLive				近藤				横田					小西														
22:00	CSLive				近藤				横田					小西														
22:30	CSLive				近藤				横田					小西														
23:00	CSLive				近藤				横田					小西														

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→バンブ系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
 バンブ系、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
 アクアビクス: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、
 シューテリング⇒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。
 ◆赤い太字は、7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
- アクアビクス・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感染症の情勢により変更となる場合がございます。