LESSON PROGRAM 2025.7.7～ 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＞

OPEN 8:30

- 8:30～9:20 卓球（スタジオB）
- 9:00～9:30 X-CORE DANCING 近藤（スタジオA）
- 9:35～10:05 からだ元気 金子（スタジオB）
- 9:45～10:15 やせる！脂肪燃焼ダンス CSLive REC（スタジオA）
- 9:45～10:30 アクアビクス45 美山（20Mプール）
- 10:10～11:10 ベビースイミングスクール（25Mプール）
- 10:15～11:15 ラテンダンス（有料セッション） 和田 事前予約（スタジオB）
- 10:30～11:10 フィールピラティス 金子（スタジオA）
- 11:15～13:15 成人スイミングスクール（25Mプール）
- 11:30～12:10 ファンクショナルコンディショニング 山下（スタジオA）
- 12:25～12:55 リズムライド（スタジオB）
- 12:30～13:10 ヒップホップ 近藤（スタジオA）
- CSLive REC（20Mプール）
- 13:25～14:05 シェイプパンプ 堤（スタジオA）
- 13:25～13:55 ビューティープロジェクト:SHISEI～ゆがみ～ REC（スタジオB）
- 13:30～14:00 初級水泳 羽鳥 要予約（25Mプール）
- CSLive（スタジオB）
- 14:10～14:40 フィンスイム 大久保 要予約（25Mプール）
- 14:20～15:00 ファイトアタックBEAT 峯本（スタジオA）
- 14:20～15:00 CSLive ヨガ REC（スタジオB）
- 14:50～15:20 アクアサーキット30 近藤（20Mプール）
- 15:15～19:45 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 15:15～20:00 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- 15:20～16:00 ボディケアストレッチ 藤井（スタジオB）
- クローズ
- 19:20～20:00 HOT フィールヨガ 横田（スタジオB）
- 19:45～20:15 フィンスイム 羽鳥 要予約 貸し出し10名（20Mプール）
- 20:10～20:50 ZUMBA® 及川（スタジオA）
- 20:15～20:45 X-CORE FIGHTING 堤 暗（スタジオB）
- CLOSE 22:00

TUE＜火曜日＞

OPEN 8:30

- 8:30～9:30 卓球（スタジオB）
- 9:00～9:40 シェイプパンプ 小西（スタジオA）
- 9:20～9:50 アクアウォーク&トレーニング 近藤（20Mプール）
- 10:00～10:30 ボディケアストレッチ 石村（スタジオB）
- 10:00～10:30 アクアビクス30 近藤（20Mプール）
- 10:15～10:55 ファイトアタックBEAT 堤（スタジオA）
- 10:35～11:05 中級水泳 安藤 要予約（25Mプール）
- 10:40～11:10 ボディコンディショニング 石村（スタジオB）
- 11:15～11:55 ヨガ 長綱（スタジオA）
- 11:15～13:15 成人スイミングスクール（25Mプール）
- 11:25～11:55 ビューティープロジェクト:ウエストライン REC（スタジオB）
- NEW CSLive（20Mプール）
- 12:05～12:45 バレエエクササイズ 松尾（スタジオB）
- 12:20～12:50 からだアクティブ（スタジオA）
- CSLive REC（スタジオB）
- 13:00～14:00 クラシックバレエ（有料セッション） 松尾 事前予約（スタジオB）
- 13:15～13:55 コンビネーションステップ 守屋（スタジオA）
- 13:30～14:30 マスターズ練習会 有料（25Mプール）
- 14:10～14:50 コンビネーションエアロ 守屋（スタジオA）
- 14:15～14:45 アクアダンス 小松（20Mプール）
- 15:15～18:45 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 15:15～18:30 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- 15:20～16:00 ヨガ 福島（スタジオB）
- クローズ
- 19:15～19:45 中級水泳 羽鳥（25Mプール）
- 19:20～20:00 コンビネーションエアロ 鈴木（スタジオA）
- 19:20～20:00 ストリートダンス 稲木（スタジオB）
- 20:15～20:55 ベリーダンス SAYAKA（スタジオA）
- 20:20～21:00 ヨガ CSLive REC（スタジオB）
- NEW 20:20～20:50 AQUA Splash 横田（20Mプール）
- CLOSE 22:00

WED＜水曜日＞

OPEN 8:30

- 8:30～9:20 卓球（スタジオB）
- 9:00～9:40 シンプルステップ 青木（スタジオA）
- 9:00～9:45 アクアサーキット45 横田（20Mプール）
- REC 9:35～9:55 メディカルフィットネス：肩こり予防・改善 NEW
- 10:00～10:40 ピラティス 青木（スタジオA）
- 10:10～10:40 CSLive ボディメイクトレーニング REC（スタジオB）
- 10:05～11:20 キッズスイミング 7月8月休講9月より再開致します。別紙にてご確認ください。（25Mプール）
- 11:00～11:40 ZUMBA® 梶原（スタジオA）
- 11:10～11:50 CSLive スムース&ヒーリング REC（スタジオB）
- 11:20～11:50 アクアウォーク&ジョグ 藤江（20Mプール）
- 11:45～13:45 成人スイミングスクール（25Mプール）
- 12:00～12:40 フィールヨガ 鈴木(晶)（スタジオA）
- 13:00～13:40 ボディメイクトレーニング 岩見（スタジオA）
- 13:15～13:55 カラダデトックス 生井（スタジオB）
- 13:55～14:25 中級バタフライ 藤江 要予約（25Mプール）
- 14:00～14:40 シェイプパンプ 小松（スタジオA）
- 14:15～14:55 健康気功法 松矢（スタジオB）
- 14:35～15:05 スイムアラカルト 池田 要予約（25Mプール）
- 15:00～15:40 ファイトアタックBEAT CSLive REC（スタジオA）
- 15:00～15:45 アクアビクス45 韓（20Mプール）
- 15:15～20:00 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- 16:15～18:45 キッズダンススクール（スタジオA）
- クローズ
- 18:30～19:30 キッズダンススクール（スタジオB）
- 19:25～20:05 シンプルステップ 守屋（スタジオA）
- 19:40～20:20 ファンクショナルコンディショニング 藤井（スタジオB）
- 20:30～21:00 シェイプパンプ POWER 小西 暗（スタジオA）
- 20:35～21:15 スムース&ヒーリング CSLive REC（スタジオB）
- 20:30～21:00 アクアビクス30 守屋（20Mプール）
- CLOSE 22:00

THU ＜木曜日＞

休館日

FRI＜金曜日＞

OPEN 8:30

- 9:00～9:40 ヨガ 金子（スタジオA）
- 9:10～9:40 ボディメイクトレーニング 小西（スタジオB）
- 9:30～10:00 アクアウォーク&ジョグ 原田（20Mプール）
- 10:00～10:40 健美操 藤井（スタジオA）
- 10:05～10:35 アロマストレッチ 金子（スタジオB）
- 10:15～11:00 アクアサーキット45 根上（20Mプール）
- 10:10～11:15 ベビースイミングスクール（25Mプール）
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE（スタジオB）
- 11:10～11:50 フラエクササイズ 塩松（スタジオA）
- 11:15～13:15 成人スイミングスクール（25Mプール）
- 12:20～12:40 メディカルフィットネス メタボ予防・改善 CSLive REC（スタジオB）
- 12:20～13:00 コンビネーションエアロ 宗宮（スタジオA）
- 13:10～13:40 X-CORE FIGHTING 堤（スタジオB）
- 13:20～14:00 ボディケアストレッチ 宗宮（スタジオA）
- 13:25～13:55 初級スイムトレーニング 羽鳥 要予約（25Mプール）
- 14:05～14:35 中級スイムトレーニング 大久保 要予約（25Mプール）
- 14:15～14:55 パワーヨガ 宗宮（スタジオA）
- 15:15～18:45 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 15:10～15:50 シェイプパンプ CSLive REC（スタジオB）
- 15:15～15:45 アクアビクス30 美山（20Mプール）
- 15:15～20:00 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- クローズ
- 19:30～20:10 ピラティス 岩見（スタジオA）
- 19:30～20:00 X-CORE RIDING 堤（スタジオB）
- 20:20～20:50 ボディメイクトレーニング 堤 暗（スタジオA）
- 20:15～20:55 パワーライド CSLive（スタジオB）
- CLOSE 22:00

SAT＜土曜日＞

OPEN 9:00

- 9:00～11:50 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 9:00～12:10 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- クローズ
- 9:30～11:50 キッズバレエスクール（スタジオB）
- NEW 10:50～11:20 AQUA Splash 小松（20Mプール）
- 11:30～12:00 アクアダンス 小松（20Mプール）
- 12:00～12:40 コンビネーションステップ 峯本（スタジオA）
- 12:15～13:15 マスターズ練習会 有料（25Mプール）
- 12:55～13:35 コンビネーションエアロ 小野藤（スタジオA）
- 13:00～13:40 CSLive ヨガ REC（スタジオB）
- 13:50～14:30 ZUMBA® 小野藤（スタジオA）
- 14:10～14:40 スキンダイビング 大久保 要予約 貸し出し5名（25Mプール）
- 14:35～15:15 リズムライド 堤 暗（スタジオB）
- 14:45～15:25 シェイプパンプ 小松（スタジオA）
- 15:15～17:40 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- 15:35～16:15 ファイトアタックBEAT 堤 暗（スタジオA）
- 16:25～17:05 CSLive パワーヨガ REC（スタジオB）
- 16:45～18:15 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 18:40～19:20 CSLive ファイトアタックBEAT REC（スタジオA）
- 19:35～20:15 CSLive シェイプパンプ REC（スタジオA）
- CLOSE 21:00

SUN＜日曜日＞

OPEN 9:00

- 9:00～10:50 キッズ体育スクール（スタジオA）
- 9:00～10:05 卓球（スタジオB）
- 9:00～12:10 キッズスイミングスクール（25Mプール）
- クローズ
- 10:20～10:50 X-CORE TRAINING CSLive REC（スタジオB）
- 10:30～11:00 フロートシェイプ 韓（20Mプール）
- 11:00～11:40 コンビネーションエアロ 大木（スタジオA）
- 11:15～12:00 アクアサーキット45 韓（20Mプール）
- 11:50～12:30 エアロサーキット 大木（スタジオA）
- 12:30～13:00 初級スイムトレーニング 越水 要予約（25Mプール）
- 12:45～13:15 シェイプパンプ POWER 横田（スタジオA）
- 13:30～14:10 シンプルステップ 岩見（スタジオA）
- 13:30～14:00 バランスボール 横田（スタジオB）
- 14:20～14:50 Jumping Hi 30 小松（スタジオB）
- 14:25～15:05 ピラティス 岩見（スタジオA）
- 15:20～15:50 CSLive リズム CAMP REC（スタジオB）
- 15:25～16:25 ステップFun60（有料セッション） 岩見 事前予約（スタジオA）
- 16:05～16:45 CSLive ファイトアタックPRO REC（スタジオB）
- CLOSE 19:00

《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→パンプ系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、ファイトアタックBEAT44

スタジオB

→ファイトアタックBEAT、PRO 16名

X-CORE 15名

パンプ系、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、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・オリエンタル系 | 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

※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。