

# ザバススポーツクラブ/和光 プログラムスケジュール

2024年 8月

シンプルエアロの  
入場は10:15からと  
させていただきます

月	火	水	金	土	日
9:00	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:30	10:20~10:40 お腹シェイフ [ジムスモ]	10:30~11:10 オリジナル ステップ740 峰久	10:30~11:10 コンピネーション ステップ740 川名	10:30~11:10 シンプル エアロ40 原(信)	10:30~11:10 コンピネーション エアロ40 上野
11:00	11:00~11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE	11:00~11:40 カラダ テトックス CSLive LIVE	11:00~11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE	11:00~11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE	11:00~11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE
12:00	11:55~12:35 ラテンファン 岡野	11:45~12:25 パワ-ヨガ140 TOMO	11:35~12:15 シェイフパンフ 石井(龍)	11:45~12:20 フラダンス 峰久	11:45~12:25 ZUMBA® AKANE
13:00	13:00~13:40 コンピネーション エアロ40 岡野	12:45~12:55 背中シェイフ スモールボール [ジムスモ]	12:15~12:30 フレックス ストレッチ [ジムスモ]	12:45~13:15 WORKOUT YOGA 内田	12:40~12:55 お腹シェイフ [ジムスモ]
14:00	13:55~14:55 ジャズダンス 岡野	14:00~14:30 骨盤調整 関口	14:15~14:55 オリジナル ステップ740 池田	14:20~15:00 コンピネーション ステップ740 松原(由)	14:30~14:40 マシニング [ジムスモ]
15:00	15:00~15:30 スクール準備	15:00~15:30 スクール準備	15:00~15:30 スクール準備	15:00~15:30 スクール準備	15:00~15:40 オリジナル ステップ740 原(信)
16:00	16:20~17:30 キッズ スイミング スクール 2レーン	16:20~17:30 キッズ スイミング スクール 2レーン	16:20~17:30 キッズ スイミング スクール 2レーン	16:20~17:30 キッズ スイミング スクール 2レーン	16:20~17:30 キッズ スイミング スクール 2レーン
17:00	17:30~18:00 スクール片付け	17:30~18:40 キッズ スイミング スクール 4レーン 泳ぐレーンは 由上級限定	17:30~18:40 キッズ スイミング スクール 4レーン 泳ぐレーンは 由上級限定	17:30~18:40 キッズ スイミング スクール 4レーン 泳ぐレーンは 由上級限定	17:30~18:40 キッズ スイミング スクール 4レーン 泳ぐレーンは 由上級限定
18:00	18:15~18:55 オリジナル エアロ40 小山	18:30~19:00 スクール片付け	18:00~18:40 コンピネーション ステップ740 井上	18:10~18:50 コンピネーション エアロ40 小山	18:10~18:50 コンピネーション エアロ40 小山
19:00	19:15~19:25 マシニング [ジムスモ]	19:10~19:20 みんなでスクワット [ジムスモ]	19:10~19:40 パワ-パンフ CSLive LIVE	19:00~19:10 GYM PUMP [ジムスモ]	19:00~19:10 GYM PUMP [ジムスモ]
19:30	19:35~19:55 GYM RIDE ラントレ [ジムスモ]	19:30~20:10 ZUMBA® AKANE	19:40~19:50 Jump ROPE [ジムスモ]	19:45~19:55 ハイレブスサーキット [ジムスモ]	19:45~19:55 ハイレブスサーキット [ジムスモ]
20:00	20:05~20:15 ラントレ [ジムスモ]	20:00~20:10 Jump ROPE [ジムスモ]	20:10~20:20 みんなでスクワット [ジムスモ]	20:10~20:20 Jump Rope [ジムスモ]	20:10~20:20 Jump Rope [ジムスモ]
20:30	20:45~20:55 ハイレブスサーキット [ジムスモ]	20:45~20:55 ハイレブスサーキット [ジムスモ]	20:55~21:05 ハイレブスサーキット [ジムスモ]	20:50~21:10 GYM RIDE [ジムスモ]	20:50~21:10 GYM RIDE [ジムスモ]
21:00	21:15~21:55 フィットアタック BEAT 坂本	21:00~21:40 シェイフパンフ 西元	21:10~21:50 ZUMBA® Caz	21:20~22:00 フィットアタック PRO 望月	21:20~22:00 フィットアタック PRO 望月
22:00	スポーツエリア 22:15 CLOS 22:30 閉館	スポーツエリア 22:15 CLOS 22:30 閉館	スポーツエリア 22:15 CLOS 22:30 閉館	スポーツエリア 22:15 CLOS 22:30 閉館	スポーツエリア 22:15 CLOS 22:30 閉館

◇ Infomation ◇

- 安全の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
- 都合によりレッスン内容・時間・担当者が変更になる場合がございます。
- 整理券について
  - ・プログラム開始30分前よりジムカウンターにて配布いたします。
  - ・配布開始前に並ばれる際は、さらに10分前(プログラム開始40分前)からお並びいただけます。
- ※他の方の取得はできません
- ※整理券を取得された上でスタジオに入場してください。整理券取得前の場所取りはご遠慮ください。

スケジュールはインターネットからもご覧いただけます



ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。10分~25分で完結するエクササイズのため、初心者の方でも気軽にご参加いただけます!

※斜字の箇所は今月から内容、時間、担当者等が変更になったプログラムです。変更になった内容(時間・レッスン名・担当者)が斜字になっています。

定員	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
	57名	33名	18名