ザバススポーツクラブ／和光　プログラムスケジュール

2025年　4月～

月

10:00 OPEN

フリースペース
- 10:20～10:35 やさしい体操
- 10:45～10:55 スモールボール
- ジムスモ
- 11:10～11:40 学びタイム 大黒
- 13:00～13:10 マシン説明会 ジムスモ
- 有料 13:55～14:55 ジャズダンスファン 岡野
- 19:15～19:25 マシン説明会
- 19:35～19:55 GYM RIDE（整理券）
- 20:05～20:15 ラントレ ジムスモ
- 20:45～20:55 ハイレップスサーキット ジムスモ

スタジオ1
- 10:20～10:40 お腹シェイプ ジムスモ
- 10:55～11:35 ヨガ 岡野
- 11:55～12:35 ラテンファン 岡野
- 13:00～13:40 コンビネーションエアロ40 岡野
- 14:15～14:55 コンビネーションステップ40 松原(恵)
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～17:30 キッズ体育スクール
- 17:30～18:00 スクール片付け
- 18:15～18:55 オリジナルエアロ40 小山
- 19:15～19:55 シンプルステップ40 小山
- 20:20～21:00 シェイプパンプ 番場
- 21:15～21:55 ファイトアタックBEAT 坂本

スタジオ2
- 10:20～10:50 ボディメイクトレーニング CSLive REC
- 11:00～11:40 ダンスWAVE CSLive LIVE
- 11:50～12:30 CSLive ファイトアタックBEAT REC
- 12:40～13:10 WORKOUT YOGA 内田
- 13:30～14:10 シンプルエアロ CSLive REC
- 14:20～15:00 エアロサーキット 伊藤
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 18:50～19:30 パワーヨガ CSLive REC
- 19:40～20:10 リズムCAMP CSLive REC
- 20:30～21:00 Athlete Camp WOD 大前（有料）
- 21:25～21:55 X-CORE DANCING CSLive REC

プール
- 12:20～12:50 アクアZUMBA® 大黒
- 13:20～13:50 初級バタフライ 溝越
- 14:20～14:50 アクアビクス 溝越
- 15:15～16:20 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 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 20:00～20:30 初級背泳ぎ 坂本

スポーツエリア　22:15 CLOSE
22:30閉館

火

10:00 OPEN

フリースペース
- CSLive 10:20～10:50 からだアクティブ REC
- 11:15～11:25 みんなでスクワット ジムスモ
- 12:30～12:40 美尻
- 12:45～12:55 スモールボール ジムスモ
- 有料 14:00～14:30 骨盤調整 関口
- 19:10～19:20 みんなでスクワット ジムスモ
- 20:00～20:10 Jump ROPE ジムスモ
- 20:45～20:55 ハイレップスサーキット ジムスモ
- 21:20～21:50 RHYTHM RIDE CSLive

スタジオ1
- 10:30～11:10 オリジナルステップ40 峰久
- 11:45～12:25 パワーヨガ40 TOMO
- 13:10～13:50 オリジナルエアロ40 小林
- 14:15～14:55 ZUMBA® 小林
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール
- 18:30～19:00 スクール片付け
- 19:30～20:10 ZUMBA® AKANE
- 20:20～20:40 6PACK 大前
- 21:00～21:40 シェイプパンプ 西元

スタジオ2
- 10:20～10:40 お腹シェイプ ジムスモ
- 11:00～11:40 カラダデトックス CSLive LIVE
- 11:50～12:30 フラエクササイズ 峰久
- 12:40～13:20 コンビネーションエアロ40 関口
- 13:30～14:10 ピラティス CSLive REC
- 14:20～15:00 シェイプパンプ CSLive REC
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 18:50～19:20 ダンス入門 AKANE
- 19:40～20:10 X-CORE FIGHTING 宗像
- 20:25～20:55 HOTヨガ CSLive REC

プール
- 5/20～7/8まで水泳授業の為一時クローズとなります。
- 11:15～12:00 アクアビクス45 関口
- 13:30～14:00 初級クロール 宗像
- 15:15～16:20 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 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定

スポーツエリア　22:15 CLOSE
22:30閉館

水

10:00 OPEN

フリースペース
- CSLive 10:20～10:50 からだアクティブ REC
- 11:15～11:25 スモールボール ジムスモ
- 12:20～12:35 フレックスストレッチ
- 12:40～12:50 美尻 ジムスモ
- ジムスモ 19:40～19:50 Jump ROPE
- 20:10～20:20 みんなでスクワット ジムスモ
- 20:55～21:05 ハイレップスサーキット ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 コンビネーションステップ40 川名
- 11:35～12:15 シェイプパンプ 石井(龍)
- 13:00～13:40 ヨガ 池田
- 14:15～14:55 オリジナルステップ40 池田
- 15:25～16:05 からだ整備体操 青木
- 16:15～17:40 スタジオ開放
- 18:00～18:40 コンビネーションステップ40 井上
- 18:50～19:30 FULL BOX 井上
- 19:45～20:45 Ritmos 井上（有料）
- 21:10～21:50 ZUMBA® Caz

スタジオ2
- 10:30～11:10 太極拳 溝畑
- 11:30～12:10 パワーヨガ40 川名
- 12:25～12:55 リズムCAMP CSLive REC
- 13:15～13:55 ファイトアタックPRO CSLive REC
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ40 青木
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 19:10～19:40 シェイプパンプ パワーCSLive LIVE
- 20:00～20:30 X-CORE FIGHTING LIVE
- 20:45～21:25 パワーヨガ CSLive REC

プール
- 11:45～12:05 アクアテック 富沢
- 12:15～12:45 アクアサーキット 富沢
- 13:00～13:30 初級平泳ぎ 石井
- 14:30～15:00 AQUA jam 松尾
- 15:15～16:20 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 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 19:50～20:20 初級クロール 高橋
- 20:30～21:00 目指せ!マスターズ 高橋（スイム800相当レベルです！）

スポーツエリア　22:15 CLOSE
22:30閉館

金

10:00 OPEN

フリースペース
- 有料 10:45～11:15 ルーシーダットン 溝越
- 有料 11:40～12:20 フラダンス 峰久
- 19:00～19:10 GYM PUMP ジムスモ
- 19:45～19:55 ハイレップスサーキット
- 20:10～20:20 Jump Rope ジムスモ
- 整理券 20:50～21:10 GYM RIDE ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 シェイプパンプ 安藤（斜字）
- 11:25～11:45 動きタイム 明石
- 12:10～12:40 Fit Fun 大黒（斜字）
- 13:00～13:40 オリジナルエアロ40 松原(由)
- 14:15～14:55 コンビネーションステップ40 松原(由)
- 15:10～15:50 背骨体操 香
- 16:00～16:30 スクール準備
- 16:30～18:30 キッズチアダンススクール
- 18:30～19:00 スクール片付け
- 19:10～19:50 ヨガ 小山
- 20:30～21:10 シェイプパンプ 望月
- 21:20～22:00 ファイトアタックPRO 望月

スタジオ2
- 心臓アンチエイジング
- CSLive 10:20～10:40 メディカルフィットネス REC
- 11:00～11:40 ダンスWAVE CSLive LIVE
- 12:00～12:30 WORKOUT YOGA 内田
- 12:45～13:00 お腹シェイプ ジムスモ
- 13:05～13:20 ストレッチ ジムスモ
- 13:30～14:10 ファイトアタックBEAT CSLive LIVE
- 14:20～15:00 健康太極拳 CSLive REC
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～17:30 キッズ運動能力開発スクール
- 17:30～17:50 スクール片付け
- 18:10～18:50 コンビネーションエアロ40 小山
- 有料 19:15～20:15 Athlete Camp 60 SKILL・WOD 鈴木(真)
- 20:30～21:10 ZUMBA® Caz
- 21:20～21:50 ビューティプロジェクト ゆかみCSLive REC

プール
- 有料 10:30～11:00 パーソナルスイムレッスン 大黒
- 11:00～11:30 パーソナルスイムレッスン 大黒
- 12:00～12:30 アクアビクス 溝越
- 13:30～13:30 初級背泳ぎ 溝越
- 13:40～14:10 上級水泳 溝越
- 15:15～16:20 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 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 19:30～20:00 初級平泳ぎ 中島
- 20:30～21:00 アクアビクス 小山

スポーツエリア　22:15 CLOSE
22:30閉館

土

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

9:00 OPEN

フリースペース
- 11:45～11:55 マシン説明会
- 12:15～12:25 スモールボール ジムスモ
- 整理券 14:35～15:05 RHYTHM RIDE 番場
- 有料 18:20～19:00 ミット打ち 金子翼
- 19:10～19:20 みんなでスクワット ジムスモ
- 19:45～19:55 マシン説明会
- BIG3～スクワット～ ジムスモ

スタジオ1
- OPEN～10:45 キッズ体育スクール
- 11:00～11:40 背骨体操 香
- 12:00～12:40 ZUMBA® AKANE
- 12:55～13:35 シェイプパンプ 安藤
- 14:00～14:30 スクール準備
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール
- 15:30～16:00 スクール片付け
- 17:50～18:30 ファイティングエクササイズ 溝越
- 18:35～20:30 スタジオ開放

スタジオ2
- OPEN～10:15 キッズスクール保護者観覧スペース
- REC 10:30～11:10 シンプルエアロ CSLive
- 11:20～11:30 みんなでスクワット ジムスモ
- 11:55～12:35 シンプルステップ40 島越
- 12:50～13:30 パワーヨガ40 島越
- 13:45～14:25 ファイトアタックBEAT 番場
- 14:35～15:05 リズムCAMP CSLive REC
- 15:20～16:00 コンビネーションステップ40 岡田
- 16:10～16:50 ヨガ 井上
- 17:00～17:40 フラエクササイズ 井上

プール
- OPEN～9:30 歩行プールのみ利用可
- 9:30～11:45 キッズスイミングスクール 2レーン
- 12:00～12:30 AQUA jam 明石

スポーツエリア　20:45 CLOSE
21:00閉館

日

9:00 OPEN

フリースペース
- 14:30～14:40 マシン説明会 ジムスモ
- 16:15～16:25 みんなでスクワット ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 コンビネーションエアロ40 上野
- 11:45～12:25 ZUMBA® AKANE
- 12:40～12:55 お腹シェイプ ジムスモ
- 13:10～13:50 シェイプパンプ 内村
- 14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 西元
- 16:20～17:00 太極拳 宮嶋

スタジオ2
- OPEN～10:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 10:40～11:10 ビューティプロジェクト ゆかみ CSLive（NEW）
- 11:15～11:25 みんなでスクワット ジムスモ
- 11:40～12:20 パワーヨガ40 上野
- 13:10～13:50 ストリートダンス AKANE
- 14:15～14:55 ピラティス 山下
- 15:30～16:10 スムース&ヒーリング CSLive REC
- 16:40～17:00 メディカルフィットネス REC（心臓アンチエイジング）

プール
- OPEN～9:30 歩行プール
- 9:30～10:45 キッズスイミングスクール 2レーン
- 13:00～13:30 アクアビクス 上野
- 14:30～15:00 初級クロール 中島
- 15:10～15:40 スイム500 中島
- 18:45～19:15 アクアトレーニング 溝越

スポーツエリア　18:45 CLOSE
19:00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

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

2025/4/1　改訂

マシン説明会
マシンの負荷調整、フォーム確認を実施します。トレーニングに慣れてきた方や久しぶりにトレーニングする方に、インストラクターがマシンの基本をお伝えします！
トレーニング効果を上げたい方におすすめです！！

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。