

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 4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

時間	月				火				水				金				土				日										
	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール							
9:00																															
10:00		10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN					
10:30	10:20~10:35 やさしい体操	10:20~10:40 お腹シェイフ	10:20~10:50 パワーパンフ		10:20~10:50 からだアクティフ	10:30~11:10 オリジナル ステップ740 峰久	10:20~10:40 お腹シェイフ		10:20~10:50 からだアクティフ	10:30~11:10 コンビネーション ステップ740 川名	10:30~11:10 太極拳 溝畑		10:20~10:40 シンプル エアロ40 原(信)	10:30~11:10 シンプル エアロ40 原(信)	10:30~11:00 有料																
11:00	10:45~10:55 スマールボール	10:55~11:35 ジムスモ	11:00~11:40 ダンス WAVE		11:15~11:25 みんなでスクワット	11:00~11:40 カラダ テトックス	11:15~12:00 アクアピクス 45		11:15~11:25 スマールボール	11:35~12:15 シェイフパンフ	11:30~12:10 パワーヨガ40 川名		11:45~11:55 溝越	11:25~11:45 動きタイム	11:50~12:20 ダンス WAVE	11:00~11:40 ダンス WAVE	11:00~11:40 キッズスイミング スクール	11:15~11:25 みんなでスクワット	11:00~11:40 背骨体操	11:30~12:10 整理券	11:30~12:10 ZUMBA®										
11:30	11:10~11:40 学びタイム	11:55~12:35 ラテンファン	11:50~12:30 ファイトアタック BEAT		12:30~12:40 背中シェイフ	11:45~12:25 パワーヨガ40 TOMO	11:50~12:30 フラ エクササイズ 峰久		12:15~12:30 フレックス ストレッチ	12:25~12:55 PARTY Jam	12:25~12:55 PARTY Jam		12:00~12:40 フラダンス	12:00~12:40 シェイフパンフ	12:00~12:30 マインドボディ リセット	12:00~12:30 アクアピクス	11:45~11:55 ジムスモ	11:45~11:55 ジムスモ	11:45~11:55 ジムスモ	11:45~11:55 ジムスモ	11:45~11:55 ジムスモ	11:45~12:25 ZUMBA®									
12:00																															
12:30																															
13:00	13:00~13:10 体力測定会	13:00~13:40 コンビネーション エアロ40	12:40~13:10 WORKOUT YOGA		12:45~12:55 スマールボール	13:10~13:50 オリジナル エアロ40 小林	12:40~13:20 コンビネーション エアロ40 関口		13:00~13:40 有料	13:15~13:55 ファイトアタック BEAT	13:15~13:55 ファイトアタック BEAT		13:45~13:55 体力測定会	13:00~13:40 オリジナル エアロ40 松原(由)	13:30~14:10 ファイトアタック BEAT	13:00~13:30 初級水泳	13:00~13:30 初級水泳	13:00~13:30 初級水泳	13:00~13:30 初級水泳	13:00~13:30 初級水泳	13:00~13:30 初級水泳	12:55~13:35 シェイフパンフ									
13:30																															
14:00	13:55~14:55 ジャズダンス	14:15~14:55 コンビネーション ステップ740 松原(憲)	14:20~15:00 エアロ サーキット		14:00~14:30 骨盤調整 関口	14:15~14:55 ZUMBA®	14:20~15:00 シェイフパンフ		14:15~14:55 オリジナル ステップ740 池田	14:30~15:10 コンビネーション エアロ40 青木	14:30~15:00 AQUA Jam		14:15~14:55 コンビネーション ステップ740 松原(由)	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:20~15:00 健康太極拳	14:00~14:30 スクール準備									
14:30																															
15:00																															
15:30																															
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00																															
19:30	19:20~19:50 11スラムCAMP	19:15~19:55 シンプル ステップ740 小山	19:00~19:30 Athlete Camp WOD		19:10~19:20 みんなでスクワット	19:30~20:10 ZUMBA®	19:10~19:50 Lati Lati		19:45~19:55 ジムスモ	19:10~19:40 パワーパンフ	19:10~19:40 パワーパンフ		19:10~19:50 ヨガ	19:15~20:15 Athlete Camp 60	19:30~20:00 スイム500	19:00~19:10 GYM PUMP	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ	19:10~19:20 ジムスモ
20:00																															
20:30																															
21:00																															
21:30																															
22:00																															

◇ 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



フリーウェイト講習会
マシントレーニングに慣れてきた方やトレーニングのバリエーションを増やしたい方に、インストラクターがフリーウェイトの基本をお伝えします！ダンベルトレーニングをしてみたい方へ、最初の一步としておすすめです！！

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。