

LESSON PROGRAM 2025.4.1～ 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

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>				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
OPEN 8:30				OPEN 8:30				OPEN 8:30					OPEN 8:30				OPEN 9:00				OPEN 9:00			
8:00																								
8:30																								
9:00	卓球			卓球				卓球													卓球			
9:30	X-CORE DANCING			シェイブパン				シンブルステップ					ヨガ								キッズ体育スクール			
9:45	近藤			小西				青木					金子											
10:00	9:00～9:30			9:00～9:40				9:00～9:40					9:00～9:40								9:00～10:50			
10:30	9:35～10:05			9:20～9:50				9:35～9:55					9:10～9:40								9:00～10:05			
11:00	9:45～10:15			9:45～10:30				10:00～10:30					9:30～10:00								10:20～10:50			
11:30	10:15～11:15			10:00～10:30				10:10～10:40					10:05～10:35								10:30～11:00			
12:00	10:30～11:10			10:40～11:10				10:40～11:10					10:15～11:00								11:00～11:40			
12:30	11:10～11:50			11:15～11:55				11:10～11:40					11:00～11:40								11:15～12:00			
13:00	11:30～12:10			12:05～12:45				12:00～12:40					12:20～13:00								12:45～13:15			
13:30	12:10～12:50			12:20～12:50				13:00～13:40					13:20～14:00								13:30～14:10			
14:00	12:30～13:10			12:30～13:10				13:15～13:55					13:10～13:40								14:00～14:50			
14:30	12:50～13:30			13:00～14:00				14:00～14:40					14:15～14:55								14:20～14:50			
15:00	13:10～13:50			13:15～13:55				14:10～14:50					14:30～15:10								14:40～15:10			
15:30	13:30～14:10			13:30～14:00				15:00～15:40					15:10～15:50								15:20～15:50			
16:00	13:50～14:30			13:50～14:30				15:40～16:20					15:40～16:20								16:00～16:40			
16:30	14:10～14:50			14:10～14:50				16:15～18:45					16:15～18:45								16:25～17:05			
17:00	14:30～15:10			14:30～15:10				18:30～19:30					18:30～19:30								17:00～17:40			
17:30	14:50～15:30			14:50～15:30				キッズダンススクール					19:30～20:10								18:40～19:20			
18:00	15:10～15:50			15:10～15:50				キッズダンススクール					19:30～20:10								19:30～20:15			
18:30	15:30～16:10			15:30～16:10				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
19:00	15:50～16:30			15:50～16:30				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
19:30	16:10～16:50			16:10～16:50				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
20:00	16:30～17:10			16:30～17:10				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
20:30	16:50～17:30			16:50～17:30				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
21:00	17:10～17:50			17:10～17:50				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
21:30	17:30～18:10			17:30～18:10				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
22:00	17:50～18:30			17:50～18:30				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
22:30	18:10～18:50			18:10～18:50				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
23:00	18:30～19:10			18:30～19:10				キッズダンススクール					20:10～20:50								20:10～20:50			
CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				休館日	CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 19:00			