

4/29 (火) 昭和の日 スケジュール

営業時間 9:00~19:00

時間	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間
		定員57名	定員33名		
10:30		9:00~10:45 キッズ体育 短期教室		9:00~11:00 キッズスイミング 短期教室	10:30
11:00			10:40~11:20 CSLive シンプルエアロ		11:00
11:30			REC		11:30
12:00		11:30~12:30 昭和の日にはじける！ SPECIAL ZUMBA 【有料イベント】 AKANE	11:40~12:20 CSLive ヨガ40	11:25~12:10 アクアピクス 関口	12:00
12:30			REC		12:30
13:00		12:50~13:30 コンビネーション エアロ 関口	12:45~13:25 ストリートダンス AKANE	12:30~13:00 初級クロール 安藤	13:00
13:30					13:30
14:00		イベント準備	13:45~14:25 CSLive スムーズ&ヒーリング		14:00
14:30		14:00~15:00 キッズイベント 【ボール投げ教室】	REC		14:30
15:00		イベント片付け	14:50~15:30 CSLive ピラティス40		15:00
15:30		15:20~16:00 シェイプパンプ 西元 × 安藤	REC	イベント準備	15:30
16:00		和光魂 Flashback	15:50~16:20 CSLive フラエクササイズ	15:30~17:00 キッズイベント 【プール開放】 最大3コース	16:00
16:30		16:15~16:55 ファイトアタック 西元 × 石井	REC		16:30
17:00			17:10~17:50 CSLive カラダデトックス	イベント片付け	17:00
17:30			REC		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00
			19:00 閉館		

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】

9:00-19:00

【レッスン定員】

スタジオ1 57名

スタジオ2 33名

昭和の日にはじける！
SPECIAL ZUMBA
AKANE
【60分 1,650円】

久々の単独イベントに
和光のお祭り女が燃えています。

今回のテーマはハッピー！！

昭和の日にはしか味わえない
あの頃の懐かしいメロディに
心も体も酔いしてください♪

コンビネーション
エアロ

音楽に合わせて、
エアロピクスの動きの
組み合わせを楽しみながら
全身を動かす
有酸素運動のクラスです。

和光魂 Flashback

SHAPE PUMP FIGHT ATTACK

コラボパンプ×コラボファイトの
たっぷり2本立て！
和光魂に参加された方は
あの時の記憶をもう一度！
そうでない方ももちろん大歓迎♪
ぜひいつもとは一味違う
コラボレッスンの醍醐味を
お楽しみください！

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店会員(※)の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。館内の掲示物またはホームページをご確認ください。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

オンライン
レッスン予約は
こちらから



ザバススポーツクラブ和光店

5/3 (土) 憲法記念日 スケジュール

営業時間 9:00～19:00

時間	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間
		定員57名	定員33名		
10:30		9:00～10:45 キッズ体育 短期教室	REC 10:30～11:10 CSLive シンプルエアロ	9:00～11:00 キッズスイミング 短期教室	10:30
11:00		11:00～11:40 背骨体操 香	11:20～11:30 みんなでスクワット		11:00
11:30			ジムスモ GYM SMALL GROUP EXERCISE		11:30
12:00		12:00～12:40 ZUMBA® AKANE	11:50～12:30 CSLive パワーヨガ	12:00～12:30 AQUA jam 明石	12:00
12:30			REC		12:30
13:00		12:55～13:35 シェイプパンプ 安藤	12:50～13:30 HIP HOP 宗像		13:00
13:30					13:30
14:00		14:00～15:00 ピックルボール Fitness 無料体験会 【定員8名】	13:45～14:25 ファイトアタック BEAT 番場		14:00
14:30			14:35～15:05 CSLive リズムCAMP		14:30
15:00	14:40～15:10 リズムライド 番場		REC		15:00
15:30		15:30～16:30 ピックルボール School 無料体験会 【定員8名】	15:20～16:00 コンビネーション ステップ 岡田		15:30
16:00			16:10～16:50 CSLive ヨガ40		16:00
16:30			REC		16:30
17:00		準備	17:00～17:30 CSLive フラエクササイズ	17:00～18:00 キッズイベント 【目指せ！ 飛び込みマスター】	17:00
17:30		17:00～18:00 キッズイベント 【体操練習会】	REC	最大2コース	17:30
18:00		片付け			18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00
			19:00 閉館		

営業時間・レッスン定員は
下記の通りとなります。

【営業時間】

9:00-19:00

【レッスン定員】

スタジオ1 57名

スタジオ2 33名

HIPHOP

宗像

和光店随一のダンサーが
半年ぶりにHIPHOPで
スタジオを盛り上げます。

音楽に合わせた振り付けを
全身でお楽しみください♪

ピックルボール 無料体験会

全米で大流行中！
テニス×卓球×バドミントン
新感覚スポーツを
ぜひザバス和光で
体験してみませんか？

下記QRコードから
実際にプレイしている様子を
ご覧ください。



今後もピックルボールを
導入予定ですが、
1回につき定員は8名と
限られております。
申込は4/20(日)11:00～
皆様のご参加
心よりお待ちしております！

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店会員(※)の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。館内の掲示物またはホームページをご確認ください。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

オンライン
レッスン予約は
こちらから



ザバススポーツクラブ和光店

5/5 (月) こどもの日 スケジュール

営業時間 9:00~19:00

時間	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間	
		定員57名	定員33名			営業時間・レッスン定員は 下記の通りとなります。 【営業時間】 9:00-19:00 【レッスン定員】 スタジオ1 57名 スタジオ2 33名
10:30		9:00~10:45 キッズ体育 短期教室	10:20~11:00 骨盤エクササイズ 鳥越	9:00~11:00 キッズスイミング 短期教室	10:30	
11:00					11:00	
11:30		11:15~11:55 コンビネーション エアロ 鳥越	11:15~11:55 CSLive シェイプパンプ		11:30	
12:00			REC		12:00	GOLDEN JOINT 井上裕史×大串達彦 FULLBox & Ritmos 1種目 2,200円 2種目 3,850円 世界で活躍する トップインストラクター 二人による夢の コラボレッスン！ FULLBox エキサイティングな 格闘技動作を パワフルな音楽にのせて 動くクラスです。 Ritmos 楽しくシンプルかつ 運動強度の高いクラスです。 様々なリズムで 心躍る60分を！
12:30		イベント準備	12:10~12:40 CSLive リズムCAMP	12:30~13:00 スタートスイム 溝越	12:30	
13:00		12:30~14:10 GOLDEN JOINT 井上裕史 × 大串達彦	12:50~13:20 CSLive ビューティープロジェクト -SHISEI-	13:10~13:40 初級平泳ぎ 溝越	13:00	
13:30		12:30~13:30 FULLBox 13:40~14:40 Ritmos 1種目 ¥2,200 2種目 ¥3,850	14:00~14:40 CSLive シンプルエアロ		13:30	
14:00			REC		14:00	骨盤エクササイズ 鳥越 骨盤周りの筋肉をほぐし 骨盤のゆがみを矯正する クラスです。 身体のバランスを整える 美しい姿勢をつくります。
14:30					14:30	
15:00		15:00~15:30 スクール準備		15:15~16:20 キッズスクール 【2コース】	15:00	
15:30		15:30~17:30 キッズスクール	15:15~18:40 キッズスクール 保護者観覧 スペース	16:30~17:30 キッズスクール 【3.5コース】	15:30	
16:00					16:00	デイタイム・ビジネスナイト ナイト・他店会員(※)の方は 時間外利用料1,100円にて ご利用いただけます。 ※セントラルスポーツ会員含む
16:30					16:30	
17:00		17:30~18:00 スクール片づけ		17:30~18:40 キッズスクール 【4コース】	17:00	
17:30					17:30	
18:00					18:00	スケジュールは インターネットより ご覧いただけます
18:30					18:30	
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00	
			19:00 閉館			

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。館内の掲示物またはホームページをご確認ください。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

オンライン
レッスン予約は
こちらから



5/6 (火) 振替休日 スケジュール

営業時間 9:00~19:00

時間	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	時間	
		定員57名	定員33名			営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。 【営業時間】 9:00-19:00 【レッスン定員】 スタジオ1 57名 スタジオ2 33名
10:30		9:00~10:45 キッズ体育 短期教室	9:00~10:20 キッズダンス短期教室	9:00~11:00 キッズスイミング 短期教室	10:30	
11:00		11:00~11:20 お腹シェイプ	10:35~11:15 CSLive ヨガ40		11:00	
11:30		ジムスモ	REC	11:10~11:55 アクアビクス45 関口	11:30	
12:00		11:30~12:10 ZUMBA® 小林	11:35~12:05 シェイプパンプ パワー 西元		12:00	ZUMBA® 小林 ラテン音楽とダンスを 組み合わせたエクササイズ。 エキゾチックなリズムに 身を任せて踊りましょう♪ 正確な動きより まずは何より楽しんで！ 初心者や高齢者も 参加しやすいクラスです。
12:30		12:25~13:05 オリジナルエアロ 小林	12:30~13:10 シンプルステップ 関口	12:10~12:40 初級クロール 宗像	12:30	
13:00					13:00	
13:30			13:25~13:55 姿勢改善体験会 30分550円 関口		13:30	
14:00		準備			14:00	シェイプパンプ パワー 西元 バーベルを使用し 音楽に合わせて楽しみながら 全身の筋力トレーニングを 行うクラスです。 複数の動作やリズムの 組み合わせが あなたの体を刺激します。 短時間で高強度！ 普段のシェイプパンプ以上に 達成感を味わえるかも！？
14:30		14:00~15:00 キッズイベント 【かけっこ教室】	14:10~15:10 キッズダンス 短期教室		14:30	
15:00		15:00~15:30 スクール準備		15:15~16:20 キッズスクール 【2コース】	15:00	
15:30					15:30	
16:00					16:00	姿勢改善 体験会 関口 【30分 550円】 毎週火曜日実施 有料セッションをお手軽に！ 一人一人の身体にフォーカス し 骨盤周りの筋肉を整え
16:30		15:30~18:30 キッズスクール	15:15~18:40 キッズスクール 保護者観覧 スペース	16:30~17:30 キッズスクール 【3.5コース】	16:30	
17:00					17:00	
17:30					17:30	
18:00				17:30~18:40 キッズスクール 【4コース】	18:00	デイタイム・ビジネスナイト ナイト・他店会員(※)の方は 時間外利用料1,100円にて ご利用いただけます。 ※セントラルスポーツ会員含む
18:30					18:30	
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00	
			19:00 閉館			

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。館内の掲示物またはホームページをご確認ください。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

オンライン
レッスン予約は
こちらから



ザバススポーツクラブ和光店