

ザバススポーツクラブ和光 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

月						火						水						木						金						土						日					
スタジオ1		スタジオ2		フリースペース		スタジオ1		スタジオ2		フリースペース		スタジオ1		スタジオ2		フリースペース		スタジオ1		スタジオ2		フリースペース		スタジオ1		スタジオ2		フリースペース		スタジオ1		スタジオ2		フリースペース							
08:00																																									
08:30																																									
09:00																																									
09:30																																									
10:00																																									
10:30	10:20(20分)お腹シェイプアップ	10:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	10:30(15分)ジムスモ・ヤシロ	10:30(40分)オリジナルステップ・健久	10:30(30分)ジムスモ・お藤	10:30(30分)CSLive/からだデトックス	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)健康太極拳・清畑	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名									
11:00	10:55(40分)ヨガ・岡野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)宇びタイム・大黒	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス									
11:30	11:25(40分)ラテンファン・岡野	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久	11:30(40分)フラエクササイズ・健久									
12:00	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田	12:00(40分)コンビネーションエアロ・内田									
12:30	12:25(30分)CSLive/PARTY jam	12:30(15分)フレックスストレッチ/ジムスモ(青春体操)	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井	12:40(10分)クラブ限定/スモ・丸井									
13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野	13:00(40分)コンビネーションエアロ・岡野									
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ									
14:00	14:15(40分)コンビネーションステップ・松島	14:20(40分)エアロサーキット・伊藤	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/シェイパング	14:20(40分)CSLive/シェイパング	14:20(40分)CSLive/シェイパング	14:15(40分)オリジナルステップ・池田	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木									
14:30	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)										
15:00	15:25(40分)クラブ限定/健康太極拳・香(青春体操)	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(6																	