

ザバススポーツクラブ和光 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)は休館日です。

17日(木)、24日(木)、31日(木)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

< 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						08:00						08:00						08:00						08:00								08:00									
08:30						08:30						08:30						08:30						08:30								08:30									
09:00						09:00						09:00						09:00						09:00								09:00									
09:30						09:30						09:30						09:30						09:30								09:30									
10:00						10:00						10:00						10:00						10:00								10:00									
10:30	10:20(20分)お昼シェイパ・スズグ ボディメイクトレーニング	10:20(15分)ジムスモ・やまじ 10:20(30分)CSLive/ボ ディメイクトレーニ ング	10:30(40分)オリジナル ステップ・健太	10:30(40分)オリジナル ステップ・健太	10:30(40分)オリジナル ステップ・健太	10:30	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・清嶋	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・清嶋	10:30	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・清嶋	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・清嶋	10:30	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・清嶋	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・清嶋	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・清嶋	10:30	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・清嶋	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・清嶋	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・清嶋	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・清嶋	10:30									
11:00	10:55(40分)ヨガ・岡野	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	11:10(30分)享びタイ 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					11:00						11:00						11:00									11:00									
11:30	11:55(40分)ラテンフ ン・岡野	11:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT		11:45(40分)パワーヨ グ・TOMO	11:50(40分)フラエクサ サイズ・健太	11:40(30分)清見セッション(香 川・青木)	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30	11:35(40分)シェイパ ン・石井	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30	11:35(40分)シェイパ ン・石井	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30	11:35(40分)シェイパ ン・石井	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30(40分)パワーヨ グ・川名	11:30										
12:00						12:00						12:00						12:00						12:00								12:00									
12:30						12:30						12:30						12:30						12:30								12:30									
13:00	13:00(40分)コンビネー ションエアロ・岡野	13:00(10分)ヨガ・スズグ	13:10(40分)オリジナ ルエアロ・小林	13:10(40分)オリジナ ルエアロ・小林	13:10(40分)オリジナ ルエアロ・小林	13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00										
13:30		13:30(40分)CSLive/ シンブルエアロ	13:35(60分)香川・セッ ション・ジャック・ス ズグ(セッション)[予約]	13:30(40分)CSLive/ ピラティス	13:30(40分)CSLive/ ピラティス	13:30					13:30						13:30						13:30									13:30									
14:00	14:15(40分)コンビネー ションステップ・松田	14:20(40分)エアロサ ーキック・伊藤		14:15(40分)ZUMBA R・小枝	14:20(40分)CSLive/ シェイパ・山本		14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田	14:15										
14:30						14:30						14:30						14:30						14:30								14:30									
15:00	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				15:00	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	15:00(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	15:00(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											
15:30	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	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	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	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	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											
16:00						16:00						16:00						16:00						16:00								16:00									
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30											
17:00						17:00						17:00						17:00						17:00								17:00									
17:30	17:30(30分)キッズ体 育スクール・片付け (スクール)			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30											
18:00						18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上				18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上					18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上					18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上							18:00										
18:30	18:15(40分)オリジナ ルエアロ・小山					18:30						18:30						18:30						18:30								18:30									
19:00		18:50(40分)CSLive/ パワーヨガ		18:50(30分)＊クラブ 限定・ダンス入門・AK ANE	18:50(30分)＊クラブ 限定・ダンス入門・AK ANE	18:50	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50(40分)MSP限定 FULL BOX・井上	18:50										
19:30	19:15(40分)シンブル ステップ・小山					19:30						19:30						19:30						19:30								19:30									
20:00		19:45(30分)アスリート キャンプ(セッション)		19:40(30分)ZUMBA R・AKANE	19:40(30分)ZUMBA R・AKANE	19:40	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:40	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:40	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:40	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:45(40分)＊クラブ 限定・リトモス・井上	19:40									
20:30	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:30(30分)CSLive/ ピラティス	20:20(30分)お昼シェ イパ・大前	20:20(30分)お昼シェ イパ・大前	20:20(30分)お昼シェ イパ・大前	20:20	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20(40分)シェイパ ン・香川	20:20										
21:00						21:00	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00(40分)ZUMBA R・Caz	21:00										
21:30						21:30						21:30						21:30						21:30								21:30									
	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	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								
曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	金			曜日	土			日			曜日	土			日			曜日	土			日					