## ザバススポーツクラブ和光 - 2025年08月 -

14日(木)は休着日です。 7日(木)、21日(木)、28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 [整理券]:整理券が必要です

## <スタジオ>

	月			火		曜日		<b>*</b>			<u></u>			<u> </u>	Į.	E	±			B	
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
						08:00									08	:00					
						li					T										
						08:30							<b>T</b>		08	30 08:30(60分)キッズ体					
											<del> </del>					30 08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]					
										ļ	<b></b>	ļ	<b> </b>			7 701	ļ			<sub></sub>	
						09:00			ļ		<u> </u>				08	:00	l			ļ	
										1										, ,	
					T	09:30					T		T		08	30 09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				,	
						l t			<del> </del>	l	t		<b>†</b>			育スクール(児童)[ス クール]	İ	<b>†</b>	<b></b>		
					+	10.00					<del> </del>	<b></b>	<b></b>		10		ļ	+		,	
						10:00										:00				ļ	
20(20分)お腹シェイブ・スタ 7	10:20(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン	10:20(15分)ジムスモ/やさし い体操・大黒		10:20(20分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー	/ 10:20(30分)CSLive/からだ アクティブ・からだアクティブ				[69099]CBU/からがアクティア-から					923(23) (24) (27 ch 62							
	グ		10:30(40分)オリジナ ルステップ・峰久			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	i	1			10:30(40分)シェイブパ ンプ・安藤		10	:30 10:30(30分)キッズ休育スクー ル(児童)・片付け[スクール]	10:30(40分)CSLive/ シンプルエアロ	1	10:30(40分)コンビネー ションエアロ・上野	10:40(30分)ビューティブロジェクト/SHISEI・ゆがみ	
):50(40分)ヨガ・間野		10:45(10分)クラブ限定/スモ ールボール・大黒	70A 7 7 2 - 14A	İ			23227777-7114	JBC - 140 NM		Ī	1		1		10:45(30分)ルーシー ダットン・溝越[予約]		777/02/10	1	) 3) ± / H · ± M	, 1	
t	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	11:10(30分)学びタイム・大黒		11:00(40分)CSLive/ カラダデトックス	/	11:00					·	<del> </del>		11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	タットン・溝越[予約]	:00 11:00(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・香(背骨体					
ダンス	ダンスWAVE	ム・大黒		カラダデトックス	13年を発展した。 13年を発展した。 13年の表現でもファットのは、 13年の表現である。 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現でもファットのは、 13年の表現では、 13年ののまたは、 13年のの				11:15(10分)クラブ展定/スチ	<b></b>	<del> </del>	<del> </del>	11/25/20公)動亦在之人	ダンスWAVE		ンティショニング・香(背骨体操)				11.投資を行る人名をだるーライ ボディアレ ング下半角質に一点んなセスケット	
					ンジ下半身美トレーみんなセスケラット・・・				11:15(10分)クラブ限定/スモ ールボール・ジムスモ		L		11:25(20分)動きタイム ・明石				<u> </u>				
						11:30	11:35(40分)シェイブパ ンプ・石井	11:30(40分)パワーヨ ガ・川名							11:40(40分)有料セッ 11 ション/フラ・峰久[セッ ション][予約]	:30				11:40(40分)パワーヨ ガ・上野	
:50(40分)ラテンファ	11:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT		11:45(40分)パワーヨ ガ・TOMO	11:50(40分)フラエクサ サイブ・終ク	1			· · · · ·		1					ション][予約]		11:55(40分)シンブルフラップ・自動	, 11:45(10分)フリーウェイト和 用説明・一	11:45(40分)ZUMBA(		
- IMI MY	27-11-7 3970EAT		33 - I OINIO	2-1A-M4A		12:00							12:10(30分)Fit Fun· 大黒	12:00(30分)ワークア	12	:00 12:00(40分)ZUMBA( R) • AKANE	A777 mage		K)-ARANE	, ,	
		l		i		l t		12:25(30分)CSLive	/ 12:20(15分)フレックスストレッ チ・ジムスモ[整理券]		<del> </del>	<del> </del>	<b>大黒</b>	ウトヨカ・内田		R) AKANE		12:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ		-	
-	1240(20分) ロークマ			12/40(404) 71/15 4	13001010243年だューティブロジェかー 受信を管 美成・ウムスを	10.20		12:25(30分)CSLive やせる!脂肪燃焼タ	チ・ジムスモ[整理券] は約05円ジルスモビューティブロジェケ! 実的な音 素皮 ジェスモ	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>			10	-20	-	ールボール・ジムスモ	12-40(15分)お飾らテイブ・ジ	/	
	12:40(30分) ワークア ウトヨガ・内田			12:40(40分)コンビネー ションエアロ・関ロ		12:30		-^	米州改善 発化 シムズモ	ļ	<b>↓</b>	ļ	<b> </b>	in antino stability ver	12	10 55(10 ()))	140 50(10 () ) 25 -		12:40(15分)お腹シェイブ・ジ ムスモ	t	
2:50(40分)コンビネー rョンエアロ・岡野		<u> </u>		ı	12:45(10分)クラブ限定/スモ ールボール・ジムスモ				1	L	<u> </u>	<u> </u>		12:45(15分)お腹シェイブ	ļ	12:55(40分)シェイブパ ンプ・安藤	12:00(40分)バワーヨ ガ・鳥越	1			ļ
			13:10(40分)オリジナ ルエアロ・小林			13:00	13:00(40分)ヨガ・池田			1			13:00(40分)オリジナ ルエアロ・松原(由)	13:05(10分)ストレッチ	13	:00	I		13:10(40分)シェイブパ ンプ・内村	13:10(40分)ストリート	
t		T		l	T			13:15(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	1	1	T	T	(AIR (III)				I	I	Γ΄'''		
	13:30(40分)CSLive/ シンブルエアロ	1		13:30(40分)CS Live/ ビラティス	7	13:30		ファイトアダツクBEAT	l	t	t	t		13:30(40分)CSLive/	13:30(10分)フリーウェイト利 13 用説明・一	:30		†	1	, 1	
	シンブルエアロ	13:45(30分)有能セッション/パ		ピラティス		1			<del>-</del>		<del> </del>			ファイトアタックBEAT	用班明		13:45(40分)ファイトア	<del>,</del>			
		13:45(30分)有料セッション/パ レエストレッチ・回野(セッショ ン)[予約]									ļ						13:45(40分)ファイトア タックBEAT・番場			,	
					14:00(30分)有料セッション/骨 盤調整・関ロ[セッション]										14	:00 14:00(30分)キッズ体 育スクール・準備[スク ール]			14:10(40分)ファイトア タックBEAT・西元		
:15(40分)コンピネー	14:20(40分)エアロサ	1420(30分)有料セッション/ジャズダンス・間野[セッション] [予約]	14:15(40分)ZUMBA(	14:20(40分)CS Live/	4		14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田			1			14:15(40分)コンビネー ションステップ・松原(	14:20(40分)CSLive/ 健康大振樂		n-]				14:15(40分)ピラティス ・山下	
14/7	D-100	[予約]	14/-1/44	2117707		14:30	/VX / // // // EII	14:30(40分)コンビネー ションエアロ・青木					由)	連承人性字	14	30 14:30(60分)キッズ体	14:35(30分)CSLive/	/ 14:40(30分)エアサイクルフィ	1		14:30(10分)フリーウ 用説明・一
				i		l t		ションエアロ・青木			<b>†</b>			i		育スクール(幼児)[ス クール]	・やせる!脂肪燃焼タンス	/ 14:40(30分)エアサイクルフ- ウトネス/リズムライド・番場 (整理券)			7018-91
5.00(20 公) セップは		4	15,00(20 公) セップル			15.00			<b>-</b>	15:00(20 公) セップは	15,00/20公)セップが、		15:10(404)\7~1,75	1500(30分)キッズ運動能力						,	
5:00(30分)キッズ体 育スクール・準備[スク -ル]			15:00(30分)キッズ体 育スクール・準備[スク ール]			15:00				育スクール・準備[スク	15:00(30分)キッズダン ススクール・準備[スク ール]		ョナルコンディショニン	15:00(30分)キッズ運動能力開発スケール(幼児・児童) [スケール]	10	:00			ļ	,	
							15:25(40分) クラフ 限 定/機能的なからだつ										15:20(40分)コンビネー ションステップ・岡田	_			
5:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30	15:25(40分)クラブ限 定/機能的なからだづ くり・青木 からだ整備 体操			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「ス	15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール( 幼児)[スクール]	15	30 15:30(30分)キッズ体 育スクール・片付け [スクール]				15:30(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング	
5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス 7ール]			クール]	İ		1	PT-SK		T	クール]	クール]			幼児)[スクール]		[スクール]		1		AM AGE 727	
t				l		16:00				İ				i	16	100	16:10(40分)ヨガ・井上				
†		<del> </del>		<b> </b>	+	-	16:15(85分) スタジオ	·	<del> </del>	ł			16:00(30分)キッズチア ダンススクール[スク ール]				ł	<b> </b>	16:20(40分)健康太極	/ <del>-</del>	16:15/10日/ジエスモ/ピューティ ング下半身質トレーみんなギスケジ
							開放・一		<b></b>										拳·宮嶋		シントサ発養に一般のなせスク
6:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス 7ール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	L		16:30		l		16:30(60分) キッス体 育スクール(児童) 「ス	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]		16:30(120分)キッスチ アダンススクール「ス	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール( 児童)[スクール]	16	:30				16:40(20分)CSLive/メディカ ルフィットネスシリーズ・フレイ ル予防・改善	
[ル]			クール]							クール]	クール]		クール]	児童)[スクール]						N710 QE	
				İ		17:00			1	1			1		17	:00	17:00(40分)フラエクサ サイズ・井上	-			
				l	+				<del> </del>	t			t				サイス・井上			,	
30(30分)キップは		<del> </del>	17-30(60分)キップは	<del> </del>	+	17-90		ł	+	17:30(60分) キップは	17-30(30分)キップが、	ł	†	(1.30.20分)大小工運動能力開発スケール 対抗・発量(スケール)	ļ	-90		<del> </del>	<del> </del>	,	<del> </del>
7:30(30分)キッズ体 「スクール・片付け ペクール]		<b> </b>	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	<b> </b>	<b>.</b>	17:30			ļ	育スクール(児童)[ス	17:30(30分)キッズダン ススクール・片付け[ス クール]		1	em・用面(X7-A)		.au	<b></b>			,	
スクール]			クール]	L						クール]	クール]					17:50(40分)* クラブ 限定/ファイティングエ 000 クササイズ・溝越	l		L	ļ	
						18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上			I				18:10(40分)コンビネー ションエアロ・小山	18	00 クササイズ・溝越					
:15(40分)オリジナ エアロ・小山		1		l	T		ノコンヘナツノ・弁工		1	1		T	1	フョンエアロ・小田			1	1	1		
エグロ・小山		<b>†</b>		t	<del> </del>	18-30		ł	+	18:30(30分)キッズ体	<b>†</b>	<del> </del>	18:30(30分)キッズチア	i	10	:30 18:35(115分)スタジオ 開放・一	<b>†</b>	18:30(30分) * クラブ限定/ヒッ ティングミット・金子賞[予約]	<b>†</b>		<b></b>
	19.50(404)(001 :			19.E0(20 (A) + 7.= -7			19-E0(404)\MC DIR ©		+	18:30(30分)キッズ体 育スクール・片付け [スクール]		<del> </del>	18:30(30分)キッズチア ダンススクール[スク ール]		l	開放・一	<b> </b>	ティングミット・金子賞(予約)	ļ	,l	
	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(40分)MSP限定 /FULL BOX·井上			(ヘノー)ル]	4									ļJ	
				ANE	1910(19日)ジエスモ/ピューティ ボディアレ ンジ下半身美トレーみんなゼスケワット	19:00		19:10(30分)CSLive シェイプパンプPOW	/L	L	1	<u> </u>	19:10(40分)ヨガ・小山		19:00(10:9) SAZE/SAK	:00	<u> </u>	性がは分/ジムスモビューティ ボティアレンジ下半角質トレーみんなでスケウット	1	ļ	
9:15(40分)シンブル tテップ・小山		19:15(10分)体カチェック						ER						19:15(65分)アスリート キャンブ・鈴木(真)[セ ッション][予約]							
.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		19:39:39(エアーサイクルフィットネス/ジム ウイド・ー	19:30(40分)ZUMBA( R)・AKANE	19:40(30分)CSLive/X-CO		19:30			1	[	T	1	1	マ・ノン・却不(異)[で	19	:30	İ	1	l		
	19:45(30分)アスリート		R)*AKANE				19:45(40分) * クラブ	i	1945(199)X—FIT JUMP ROPE-CLI	t	t	t		i	19:45(10分)ジムスモ/ハイレ ブスサーキット		l	19:45(10分)フリーウェイト和 用版明:	<b>†</b>	 	
	19:45(30分)アスリート キャンブ[セッション]	20:00/05 タバジムスモーランコン (ランニングコ ンディショニング)			2000/109/X-FIT JUMP ROPE-SAX	20.00	19:45(40分) * クラブ 限定/リトモス・井上 [予約]	2000(30 9)(29)/ 2	2010(18円(ジムスモ/ビューティ ボディアレ ンジ下半身裏トレーみんなでスケフット	<b></b>	<b>+</b>	<del> </del>	<b></b>	ł	フスサーキット 2010/03/9/xーFIT JUMP ROPE-DAX		ļ	用限明	ł		
		SHANIES#)			*	20:00	rieal	20:00(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING	ンシトゼ音楽トレーみんなゼスクワット	ļ	<b>↓</b>	ļ	<b></b>		. 20	:00				ļ	
):20(40分)シェイブパ ブ・番場			20:20(30分)お腹シェイ ブ・大前	20:25(30分)CSLive/ HOTヨガ	[						<u> </u>	<u> </u>							<u>                                     </u>	ļ	<u> </u>
	20:30(30分)CSLive/ リズムCAMP	1		I		20:30				l			20:30(40分)シェイブパ ンプ・望月	20:30(40分)ZUMBA(	20	:30					
	7.A.CAMP	20:45(10分)ジムスモ/ハイレ ブスサーキット・ー			20:45(10分)ジムスモ/ハイレ ブスサーキット・ジムスモ			20:45(40分)CSLive パワーヨガ	/ 20:55(10分)ジムスモ/ハイレ ブスサーキット・ジムスモ	t	†	t	1 一 ノ・ 至月	R) Gaz	お見なりはアーサイケルフィットネス/ジム ライト・ジェスを理解者		<u> </u>	1	t		
	21:10(30分)CSLive/X—CC	ノスゾーキット・ー	21:00(40分)シェイブパ	t	フスリーキット・ンムスモ	21-00	21:00(40 <del>公</del> )ZUMRA (	バワーヨガ	フスリーキット・ンム人モ	<del> </del>	t	t			91	-00	<del> </del>	+	t	,	}
1.15(40 (4) (7) 7 7 7	21:10(30分)CSLive/X—CC RE DANCING		21:00(40分)シェイブパ ンプ・西元	<b> </b>	21/20/30 (41) (201 : / 4744	21.00	21:00(40分)ZUMBA ( R) • Caz		4		<b></b>	<b></b>	21/20(40 (2) 77 - 71 -	21,20(20(2))= =					<b></b>		
:15(40分)ファイトア ックBEAT・坂本		I		l	21:20(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ			l	<b>.</b>	<b> </b>	ļ	ļ	21:20(40分)ファイトア タックPRO・望月	プロジェクト			<b></b>	<b></b>	<b> </b>	,J	
			L			21:30		L	1	L	L	L	1		21	:30	L	1	L	ļ	L
				1						l			I						I		
スタジオコ	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

作成日:2025/07/31 16:34:44