ザバススポーツクラブ和光 － 2025年08月 －

14日(木)は休館日です。
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

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00	10:20(20分)お腹シェイプ・スタッフ	10:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	10:20(15分)ジムスモ/やさしい体操・大黒
10:30	10:50(40分)ヨガ・岡野		10:45(10分)クラブ限定/スモールボール・大黒
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)学びタイム・大黒
11:30	11:50(40分)ラテンファン・岡野	11:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
12:30	12:50(40分)コンビネーションエアロ・岡野	12:40(30分)ワークアウトヨガ・内田	
13:30		13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:45(30分)有料セッション/バレエストレッチ・岡野[セッション][予約]
14:00	14:15(40分)コンビネーションステップ・松原	14:20(40分)エアロサーキット・伊藤	14:20(30分)有料セッション/ジャズダンス・岡野[セッション][予約]
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[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]		
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:30	17:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		
18:00	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山		
18:30		18:50(40分)CSLive/パワーヨガ	
19:00	19:15(40分)シンプルステップ・小山		19:15(10分)体力チェック
19:30		19:45(30分)アスリートキャンプ[セッション]	19:35(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ー
20:00	20:20(40分)シェイプパンプ・番場		20:05(10分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)
20:30		20:30(30分)CSLive/リズムCAMP	20:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ー
21:00	21:15(40分)ファイトアタックBEAT・坂本	21:10(30分)CSLive/X—CORE DANCING	

火

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00		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
10:30	10:30(40分)オリジナルステップ・峰久		
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
11:30	11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・峰久	
12:30		12:40(40分)コンビネーションエアロ・関口	12:30(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト 姿勢改善 美尻・ジムスモ 12:45(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林		
13:30		13:30(40分)CSLive/ピラティス	
14:00	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/シェイプパンプ	14:00(30分)有料セッション/骨盤調整・関口[セッション]
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[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]		
16:30	16:30(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]		
18:30		18:50(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	
19:00			19:10(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:40(30分)CSLive/X—CORE FIGHTING・宗像	
20:00	20:20(30分)お腹シェイプ・大前	20:25(30分)CSLive/HOTヨガ	20:00(10分)X—FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:30			20:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ・西元		21:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド

水

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00			10:20(20分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
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・溝畑	
11:00			11:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
11:30	11:35(40分)シェイプパンプ・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名	
12:00		12:25(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	12:20(15分)フレックスストレッチ・ジムスモ[整理券]
12:30			12:40(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト 姿勢改善 美尻・ジムスモ
13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
14:00	14:15(40分)オリジナルステップ・池田		
14:30		14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	
15:00	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		
16:00	16:15(85分)スタジオ開放・ー		
18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上		
18:30	18:50(40分)MSP限定/FULL BOX・井上		
19:00		19:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	
19:30	19:45(40分)＊クラブ限定/リトモス・井上[予約]		19:45(10分)X—FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:00		20:00(30分)CSLive/X—CORE FIGHTING	20:10(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
20:30		20:45(40分)CSLive/パワーヨガ	20:55(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・Caz		

木

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
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)キッズダンススクール・準備[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)キッズダンススクール(幼児)[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)キッズダンススクール(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(30分)キッズダンススクール・片付け[スクール]	
18:30	18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		

金

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00		10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・肩こり予防・改善	
10:30	10:30(40分)シェイプパンプ・安藤		10:45(30分)ルーシーダットン・溝越[予約]
11:00	11:25(20分)動きタイム・明石	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
11:30			11:40(40分)有料セッション/フラ・峰久[セッション][予約]
12:00	12:10(30分)Fit Fun・大黒	12:00(30分)ワークアウトヨガ・内田	
12:30		12:45(15分)お腹シェイプ	
13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・松原(由)	13:05(10分)ストレッチ	
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:30(10分)フリーウェイト利用説明・ー
14:00	14:15(40分)コンビネーションステップ・松原(由)	14:20(40分)CSLive/健康太極拳	
15:00	15:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・香(背骨体操)	15:00(30分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	
15:30		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	
16:00	16:00(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
16:30	16:30(120分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	
17:30		17:30(20分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	
18:00		18:10(40分)コンビネーションエアロ・小山	
18:30	18:30(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
19:00	19:10(40分)ヨガ・小山	19:15(65分)アスリートキャンプ・鈴木(真)[セッション][予約]	19:00(10分)ジムスモ/ジムパンプ・ジムスモ
19:30			19:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット
20:00			20:10(10分)X—FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:30	20:30(40分)シェイプパンプ・望月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz	20:50(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムスモ[整理券]
21:00	21:20(40分)ファイトアタックPRO・望月	21:20(30分)ビューティプロジェクト	

土

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
10:30	10:30(30分)キッズ体育スクール(児童)・片付け[スクール]	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・香(背骨体操)		
11:30		11:55(40分)シンプルステップ・鳥越	11:45(10分)フリーウェイト利用説明・ー
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE		12:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
12:30	12:55(40分)シェイプパンプ・安藤	12:50(40分)パワーヨガ・鳥越	
13:30		13:45(40分)ファイトアタックBEAT・番場	
14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]		
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:35(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	14:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・番場[整理券]
15:00		15:20(40分)コンビネーションステップ・岡田	
15:30	15:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		
16:00		16:10(40分)ヨガ・井上	
17:00		17:00(40分)フラエクササイズ・井上	
17:30	17:50(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・溝越		
18:30	18:35(115分)スタジオ開放・ー		18:30(30分)＊クラブ限定/ヒッティングミット・金子翼[予約]
19:00			19:10(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
19:30			19:45(10分)フリーウェイト利用説明・ー

日

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・上野	10:40(30分)ビューティプロジェクト/SHISEI・ゆがみ	
11:00		11:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット	
11:30	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:40(40分)パワーヨガ・上野	
12:30	12:40(15分)お腹シェイプ・ジムスモ		
13:00	13:10(40分)シェイプパンプ・内村	13:10(40分)ストリートダンス・AKANE	
14:00	14:10(40分)ファイトアタックBEAT・西元	14:15(40分)ピラティス・山下	
14:30			14:30(10分)フリーウェイト利用説明・ー
15:30		15:30(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング	
16:00	16:20(40分)健康太極拳・宮嶋		16:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
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	

作成日:2025/07/31 16:34:44