

ザバススポーツクラブ和光 - 2025年09月 -

25日(木)は休館日です。

4日(木)、11日(木)、18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

< 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								
08:30												08:30												08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】								08:30								
09:00												09:00												09:00									09:00								
09:30												09:30												09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】								09:30								
10:00												10:00												10:00									10:00								
10:30	10:20(20分)お昼シェイプアップ	10:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	10:20(15分)ジムスモ/やせる！スクリーンダンス	10:30(40分)オリジナルステップ・健久			10:30	10:30(40分)コンビネーションステップ・川島	10:30(40分)健康太極拳・清嶋			10:30(40分)シェイパング・安藤				10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング(青木・青木・青木)	10:30(30分)キッズ体育スクール(児童・片付け)	10:30(40分)CSLive/シンブルエアロ	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・804(健久)・増谷		10:30																			
11:00	10:50(40分)ヨガ・岡野		10:40(15分)クラブ限定/スモ				11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE				11:00(40分)ダンスWAVE	10:45(30分)ルーシーダットン・清越【予約】		11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング(青木・青木・青木)					11:00																				
11:30							11:30	11:35(40分)シェイパング・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川島			11:35(40分)クラブ限定/スモ	11:30(40分)フリーウェイト特選講座	11:40(40分)有酸素セッション/フラ・健久【セッション】【予約】	11:30	11:35(40分)シンブルステップ・鳥越	11:40(10分)フリーウェイト特選講座	11:45(40分)ZUMBAR・AKANE	11:40(40分)パワーヨガ・上野		11:30																				
12:00	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		11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・健久		12:00					12:00(30分)Fit Fun大黒	12:00(30分)ワークアウトヨガ・内田	12:00	12:00(40分)ZUMBAR・AKANE	12:15(10分)クラブ限定/スモ	12:40(15分)お昼シェイプジムスモ				12:00																				
12:30	12:20(40分)コンビネーションエアロ・関口						12:30					12:25(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	12:00(15分)フレッグスストレッチジムスモ(後継者)	12:30							12:30																				
13:00	12:50(40分)コンビネーションエアロ・岡野			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)オリジナルエアロ・松原(由)		13:00							13:00																				
13:30	13:30(40分)CSLive/シンブルエアロ	13:40(30分)クラブ限定/スモ	13:30(40分)CSLive/ピラティス				13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:30(10分)フリーウェイト特選講座	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)エアロサーキット・伊藤	14:20(30分)有酸素セッション/ヨガ・増谷(セッション)	14:15(40分)ZUMBAR・小枝	14:20(40分)CSLive/シェイパング		14:00	14:15(40分)オリジナルステップ・池田	14:20(40分)CSLive/健康大黒拳			14:15(40分)ファンクショナルコンディショニング(青木・青木・青木)	14:20(40分)CSLive/健康大黒拳	14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・準備【スクール】	14:35(40分)ファイトアタックBEAT・番場		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		14:00																				
14:30							14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木				14:30(40分)ファンクショナルコンディショニング(青木・青木・青木)	14:30(30分)キッズ体育スクール(幼児・片付け)	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	14:30(30分)エアロバイク/スモ(後継者)			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(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】	15:00							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(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																					
16:00							16:00					16:00(30分)キッズアダンススクール【スクール】		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)キッズダンススクール(児童)【スクール】	16:30	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																					
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(30分)キッズダンススクール・片付け【スクール】	17:30							17:30																				
18:00							18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上				18:10(40分)コンビネーションエアロ・小山		18:00							18:00																				
18:30	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山						18:30					18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け【スクール】	18:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)【スクール】	18:30							18:30																				
19:00		18:50(40分)CSLive/パワーヨガ					19:00	18:50(40分)クラブ限定/ダンス入門・AKANE				18:50(30分)クラブ限定/ダンス入門・AKANE	18:50(30分)CSLive/シェイパングPOWER	19:10(40分)ヨガ・小山	19:00						19:00																				
19:30	19:15(40分)シンブルステップ・小山						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】					20:00					19:45(40分)クラブ限定/リトモス・井上【予約】	19:45(115分)アスリートキャンプ・鈴木(真)【セッション】【予約】	20:00							20:00																				
20:30	20:20(40分)シェイパング・番場			20:20(30分)お昼シェイパング・大前			20:30							20:30							20:30																				
21:00		20:30(30分)CSLive/リズムCAMP					21:00					20:45(40分)CSLive/パワーヨガ	20:35(10分)ジムスモ/ハイレブスカーキージムスモ	21:00							21:00																				
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																				
月			火			水			木			金			土			日			月																				