

ザバススポーツクラブ和光 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	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	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)お慶シェイプアップ	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/ササキ・大黒	10:30(40分)オリジナルステップ・嵯久			10:30	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)健康太極拳・清畑				10:30(40分)シェイパング・安藤			10:30	10:30(20分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ		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・増田		10:30	
11:00	10:50(40分)ヨガ・関野		10:40(10分)クラブ限定/スモ				11:00						11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)動きタイム・明石		11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・青木						11:00	
11:30	11:50(40分)コンビネーションエアロ・関野	11:50(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・嵯久		11:30	11:35(40分)シェイパング・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名					11:40(40分)有肩セッショニング・増久(予約)	11:30		11:55(40分)シンプルステップ・鳥越	11:40(10分)フリーウェイト特選間隔	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:40(40分)パワーヨガ・上野		11:30		
12:00			12:10(30分)エアサイクル/オキス・リスムライド・斎藤(有休)				12:00						12:10(30分)フィットネス・大黒	12:00(30分)ワークアウトヨガ・内田		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE						12:00	
12:30	12:40(30分)ワークアウトヨガ・内田		12:40(30分)エアサイクル/オキス・リスムライド・斎藤(有休)	12:40(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	12:20(15分)フレックスストレッチ・オキス(有休)						12:30		12:10(10分)クラブ限定/スモ						12:30	
13:00	12:50(40分)ラテンフラメンコ・関野						13:00	13:00(40分)ヨガ・池田					13:00(40分)オリジナルエアロ・松原(有)		13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・松原(有)							13:00	
13:30							13:30	13:15(40分)CSLive/フィットアタックBEAT						13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT	13:30(40分)フリーウェイト特選間隔	13:30							13:30	
14:00							14:00									14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・準備(スクール)						14:00	
14:30	14:15(40分)コンビネーションエアロ・松原	14:20(40分)エアロサーキット・伊藤	14:20(30分)有肩セッショニング・オキス・リスムライド・斎藤(有休)	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/シェイパング		14:30	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				14:15(40分)コンビネーションエアロ・松原(有)	14:20(40分)CSLive/健康太極拳	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)エアサイクル/オキス・リスムライド・斎藤(有休)	14:10(40分)フィットアタックBEAT・西元	14:15(40分)ピラティス・山下	14:30(10分)フリーウェイト特選間隔	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	15:25(40分)クラブ限定/機能的不らたづくり・青木 からだ整健体操					15:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・青木(有休)	15:00(30分)キッズ体育スクール(幼児)[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(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(120分)キッズアダダンススクール(児童)[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]	16:30						16:40(20分)CSLive/ボディメイクシリーズ・フレミング(有休)		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	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山						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		18:50(40分)CSLive/パワーヨガ			18:50(30分) * クラブ限定/ダンス入内・AKANE		18:30	18:50(40分)MSP限定/FULL BOX・井上	18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け(スクール)				18:30(30分)キッズアダダンススクール(スクール)		18:30	18:35(115分)スタジオ開放		18:30(30分) * クラブ限定/フィットネスシリーズ・フレミング(有休)					18:30	
19:00			19:15(10分)殊死チェック				19:00	19:10(30分)CSLive/シェイパングPOWER					19:10(40分)ヨガ・小山		19:00	19:10(10分)ジムスモ/ジムハンティングスモ							19:00	
19:30			19:20(30分)CSLive/エアロバイク/フィットネス/リスムライド	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:30(30分)CSLive/エアロバイク/フィットネス/リスムライド		19:30							19:15(65分)アスリートキャンプ・鶴木(真)[セッション](予約)	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)	19:40(10分)CSLive/エアロバイク/フィットネス/リスムライド	19:40(10分)CSLive/エアロバイク/フィットネス/リスムライド			19:45(40分)ジムスモ/ハイレス・オキス	19:40(10分)ジムスモ/ハイレス・オキス	20:00								20:00	
20:30	20:20(40分)シェイパング・香場			20:20(30分)お慶シェイプ・大前	20:25(40分)フリースタイルダンス・宗像		20:30						20:30(40分)シェイパング・望月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz	20:30								20:30	
21:00	21:15(40分)フィットアタックBEAT・根本						21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・Caz	21:00(40分)CSLive/パワーヨガ	21:00(10分)ジムスモ/ハイレス・オキス			21:20(40分)フィットアタックPRD・星月	21:20(30分)ビューティプロジェクト	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	
	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日