ザバススポーツクラブ和光 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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。

<スタジオ>

	月			火		曜日		水			木			金	<u> </u>	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
						08:00									08	:00					
		+				l t			+		+							·			
						00.00					+					30 08:30(60分)キッズ体					ł
						08:30			ļ		ļ				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	育スクール(児童)[スクール]			 		ļ
			L							l	1	l	L			クール」	l		l		l
						09:00				1					08	:00			1		
						l i			·												1
						00-30									00	-20 09:30(60分)キッズ体					
			ļ			00.00				 						30 09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]			 		
			<u> </u>									ļ				シール」	<u> </u>				<u> </u>
						10:00				1					10	:00			1		
20(20分)お腹シェイプ・スタ	1020(30分)CSLive/	/ 10:20(15分)ジムスモ/やさし い体操・大黒		10:20(20分)ジムスモ/お腹り	シ 10:20(30分)CSLive/からだ アクティブ・からだアクティブ				1000009109Lbw/からがアクティブ・かく だアクティブ	T	T			10.2028分(CSLive/メディカルフィットネスシ リーズ・第二リ予防・衛告					l		T
	ホティメイクトレーニン グ	V-10-00 X-00	10:30(40分)オリジナ ルステップ・峰久	212	77717 2-31277713	10:30	10:30(40分)コンビネー	10:30(40分)健康太相			+		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/ シンブルエアロ	·	10:30(40分)コンビネー	10:40(30分)ビューティブロジ ェクト/SHISEI・ゆがみ	
50(40分)ヨガ・岡野		1045(10分)クラブ開宝/スモ	ルステップ・峰久	 	_		10:30(40分)コンビネー ションステップ・川名	拳·溝畑			+		ンプ・安藤	 	10.4E(20.62) II. — 3.4—	ル(光量)・片付け[スクール]	シンブルエアロ	 	10:30(40分)コンビネー ションエアロ・上野	IOF/SHISEI-WING	
		10.45(10分)クラブ限定/スモ ールボール・大黒				ļļ									10:45(30分)ルーシー ダットン・溝越[予約]						
	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				<u> </u>				11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	11	:00 11:00(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・吾(背骨体					
		7 TAIN		T	いいでは、またいまだが、ないないないでもフレ				11:15(10分)クラブ限定/スモ ールボール・ジムスモ	I			11:25(20分)動きタイム ・明石	1		98.7				いのでは異ないないまだとうです。ボディアレ	
						11:30	11:35(40分)シェイブパ ンプ・石井	11:30(40分)パワーヨ	1				·97 to		11:40(40分)有料セッ 11	:30				11:40(40分)パワーヨ ガ・上野	
50(40分)コンピネー	11-50(40分)CSL ive/		11:45(40分)パワーヨ	11-50(40分)フラエクサ	+		ンプ・石井	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]		11-55(40分)シンブル	11:45(10分)フリーウェイト利	11:45(40↔)7LIMBA(ガ・上野	
50(40分)コンビネー ンエアロ・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・峰久	´						ļ				2 42 1(7 40)		ステップ・鳥越	, 11:45(10分)フリーウェイト利 用説明・一	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE		
1				1		12:00			1	 	<u> </u>	ļ	12:10(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)ZUMBA(R) • AKANE	1				.
I		12:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・安藤 (整理券)						12:25(30分)CSLive やせる!脂肪燃焼タ	/ 12:20(15分)フレックスストレッ チ・ジムスモ[整理券]	I	1		I					12:15(10分)クラブ限定/スモ ールボール・ジムスモ			
	12:40(30分) ワークア ウトヨガ・内田	[登現券]	l	12:40(40分)コンビネー ションエアロ・関ロ	1230(12月)じムスモ/ピューティブロジェかト 安勢改善 美茂・ジムスモ	12:30		ンス	1240(199)じムスモ/ピューティブロジェタ! 安性改善 美民・ジムスモ	T	T	Ī			12	:30			12:40(15分)お腹シェイブ・ジ ムスモ		T
50(40分)ラテンファ	ワトヨガ・内田			ションエアロ・関ロ	12:45(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ					t	+	t		12:45(15分)お腹シェイブ		12:55(40分)シェイブバ	12:50(40分)パワー=	†	MA. C		
50(40分)ラテンファ 岡野			12:10(40 4) 14:11:55 ±	1	ールボール・ジムスモ	10.00	13:00(40分)ヨガ・池田		 	 	 	 	13:00(40分)オリジナ	13:05(10分)ストレッチ	ļ	12:55(40分)シェイプパ ンブ・安藤	ガ・鳥越	 	12:10(404)\$4=7=7:0	19:10(40 (A) (7 L) 1	
Ţ		_	13:10(40分)オリジナ ルエアロ・小林		_	13:00	13.00(40万/コル・池田		↓	 	ļ	ļ	ルエアロ・松原(由)		L	:00		L	13:10(40分)シェイブパ ンプ・内村	ダンス・AKANE	ļ
	13:20(40分)CSLive/ 健康太極拳	L	l					13:15(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	1	L	1	L		L			<u> </u>	1	l		
	医麻外证子		Ī	13:30(40分)CS Live ピラティス	/	13:30		, 11 , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Ī	T	T		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 13	:30			1		
50(40分)コンビネー シエアロ・松原		13:45(30分)有料セッション/パ		ヒフティム		i i					-			J71F/999BEAT	111111111111111111111111111111111111111		13:45(40分)ファイトア	1			
ンエアロ・松原		13:45(30分)有料セッション/パ レエストレッチ・同野[セッショ ン][予約]			1400(30分)有料セッション/会	14.00			· 		+	 	1400(40分)コンピネー		·····	00 1400(20 公) セップル	13:45(40分)ファイトア タックBEAT・番場	 	14:10(404)77774		
					14:00(30分)有料セッション/骨 盤調整・関ロ[セッション]	14:00						ļ	14:00(40分)コンビネー ションステップ・松原(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		
	14:20(40分)エアロサ ーキット・伊藤	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(R)·小林	14:20(40分)CS Live シェイプパンプ	/		14:15(40分)オリジナ ルステップ・池田						由)	14:20(40分)CSLive/ 健康太極拳					1	14:15(40分)ピラティス ・山下	
		LT #9.				14:30	,,,	14:30(40分)コンビネー ションエアロ・青木	1						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 ・ットネス/リズムライド・香場 [整理券]	I		14:30(10分)フリーウ 用設明・一
				1		i i		ションエアロ・育木						1		クール]	・ やぜる!脂肪燃焼ダンス	(整理券)			7,000
00(30分)キップ体			1500(30分)キップ休			15.00				1500(30分)キップは	1500(30分)キップダン		15:00(40分)ファンクショナルコ	15:00(30分)キッズ運動能力		-00					
00(30分)キッズ体 スクール・準備[スク			15:00(30分)キッズ体 育スクール・準備[スク			10.00				育スクール・準備[スク	は 15:00(30分)キッズダン フススクール・準備[スク ール]		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]		.00			ļ		ļ
ル]			ール]			l	15:25(40分)クラブ限 定/機能的なからだづ										15:20(40分)コンビネー ションステップ・岡田				
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	くり・青木 からだ整備 体操			15:30(60分)キッズ体	は 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]			1	15:30(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング	
:30(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス ール]			クール			1 1	PF18		1	クール]	クール]			幼児)[スクール]		[スクール]				AM AGE 127	
t			i	l		18:00				İ			16:00(30分)キッズチア	1	16	-00	16:10(40分)ヨガ・井上	 			
+			-			10.00	10.1E(0E/X) 7.625+			ł			16:00(30分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	1			+		10.00(40人) 随意士振		16:15/10日/ジエスモ/ピューティ ング下半身養トレーみんなてスケ
							16:15(85分)スタジオ 開放・一								l				16:20(40分)健康太極 拳·宮嶋		ンジ下半身美トレーみんなゼスケ
:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス 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	は 16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]		16:30(120分)キッズ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			1	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	
ール]			クール]							クール]	クール]		クール]	児童)[スクール]					1	ルナ助・収書	
i			i			17:00			+	i			İ		17	-00	17:00(40分)フラエクサ				
ł		+		ł	+			 	 	ł		ł	ł		} 		17:00(40分)フラエクサ サイズ・井上	 	 		
10/00 / D. J.		+	13 00/00 () :	 	+			ļ	+		43 apres (*** * **	 	ł	OWNOR VERNAND	ļ			 	 		ļ
30(30分)キッズ体 スクール・片付け. クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	l		17:30			1	17:30(60分)キッズ体 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]		I	(13020分と)大学大選問題カ開発スケール(対所・発量(スケール)	L	:30			L		I
コール]			クール]							クール]	クール]	1	I			17:50(40分)* クラブ 限定/ファイティングエ 500 クササイズ・溝越	1				
		1	Ī	I	T	18:00	18:00(40分)コンビネー ションステップ・井上	T	1	Ī		T	1	18:10(40分)コンビネー ションエアロ・小山	18	100 クササイズ・溝越	I	T	I		T
5(40分)オリジナ			l	 	+		ションステップ・井上	 	†	t	!	 	İ	ションエアロ・小山	 		l	 	 		t
5(40分)オリジナ 『アロ・小山				ł		40.00		ļ	 	10.20/20 (1) # = 4	 		10.20(20())+=====	-	ļ ļ	00 10.05(115/3) 7 5 35-5		(9.00(00Q)) • An Tiple (ł		ļ
						18:30				18:30(30分)キッズ体 育スクール・片付け [スクール]	F	ļ	18:30(30分)キッズチア ダンススクール[スク ール]		L	:30 18:35(115分)スタジオ 開放・一	ļ	18:30(30分)*クラブ開定/ヒッ ティングミット・金子賞(予約)	ļ		ļ
	18:50(40分)CSLive/ パワーヨガ	L	l	18:50(30 分) * クラブ 限定/ダンス入門・Ak ANE	Z		18:50(40分)MSP限定 /FULL BOX·井上			[スクール]	1	L	-ル]	I			I		l		L
			l	ANE	19:10(10分)じムスモ/ビューティ ボディアレ ンジ下半身美トレーみんなゼスクワット	19:00	ווייים בבייי	19:10(30分)CSLive シェイブパンプPOW	1			1	19:10(40分)ヨガ・小山	T	19:00(10分)ジムスモ/ジムパ ンブ・ジムスモ	:00	I	19:10/10分/ジムスモ/ビューティ ボディアレ ンジ下半角質トレーみんなゼスケフット	T		I
15(40分)シンブル Fッブ・小山		19:15(10分)体カチェック	†					ンェイフ バンフPOW ER	'l	t	†	t	i	19:15(65分)アスリート			İ		t		t
ーップ・小山		19:35(30分)CSLive/エアサ	19-30(40-0-)7LIMPA	19:35(30 91)CSLive/X-CC		10-20			 	 	+	 	ł	19:15(65分)アスリート キャンブ・鈴木(真)[セ ッション][予約]	1939/49 (YCS Live) 4.0	-20	ł	 	 		
		イクルフィットネス/リズムライ ド・ー	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	RE FIGHTING·非像		18:30			THE PROPERTY OF THE PASSAGE		.	ļ			までディヤーラント (新年)		ļ		 		ļ
	19:45(30分)アスリート キャンプ[セッション]	`					19:45(40分) * クラブ 限定/リトモス・井上 [予約]		THRUSHER - LL TOWN BONE-2773		<u></u>	L	L	1	1945/199/24.24 /\4\U3X9-49		L	19:45(10分)フリーウェイト利 用説明・	<u> </u>		L
		おめ(16分(ジムスモ/ヴンコン(ヴンニングコ ンディシミニング)			2000/39(X—FIT JUMP ROPE-DAX 4	20:00	[予約]	20:00(30 分)CSLive/X-CC RE FIGHTING	2010(19月)じムスモ/ビューティ ボディアレ ンジ下半鼻薬トレーみんなゼスケフット	l				I	2010)3931-FIT JUMP ROPE-DAX 20	:00			l		
20(40分)シェイブパ 「・番場			20:20(30分)お腹シェイ ブ・大前	20:25(40分)フリースタ イルダンス・宗像	夕 2015/20日/エアサイ クラライト・東京リア エライト・東京区間			I		1	T	1	†				İ		İ		1
- 番場	20:30(30分)CSL ive	 	ブ・大前	イルダンス・宗像	か2イト・音楽(登場 巻)	20-30	 		†	 	+	 	20:30(40分)シェイブパ	20:30(40分)ZUMBA(90	-20	 	 	 		
į.	20:30(30分)CSLive/ リズムCAMP	00.45/10/10/11/17 77 11 11		1	de attractivo de la companione de la companione de la companione de la companione de la companione de la compa	20.30			Constitution (NOT) (T.T	 	-	ļ	20:30(40分)シェイブパ ンプ・望月	R)·Caz	ļ			ļ	ļ		ļ
		20:45(10分)ジムスモ/ハイレ ブスサーキット・ー			2045(0分)ジムスモ /パイレグスサーキッ 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	L	1	L							L		
	21:10(30分)CSLive/X-CC RE DANCING		21:00(40分)シェイブパ			21:00	21:00(40分)ZUMBA(21	:00					
15(40分)ファイトア		1	ンプ・西元				R) • Caz			l	1	1	21:20(40分)ファイトア タックPRO・望月	21:20(30分)ピューティ				1	İ		·
		 		 		21-20		ł	+	 	+	t	タックPRO・望月	ブロジェクト		-20	 	 	l		
POBEAI · 四元		1	 	↓	4	21.00			 	 -	 	ļ	1		L		 	ļ	ļ		ļ
//BEAI・四元																					
yクBEAT・西元 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

作成日:2025/10/30 21:03:17