

ザバススポーツクラブ和光 - 2025年11月 -

8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。

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]: 整理券が必要ですが

< 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								08:00								
08:30							08:30											08:30							08:30								08:30								
09:00							09:00											09:00							09:00								09:00								
09:30							09:30											09:30							09:30								09:30								
10:00							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・ササミ(準備・更衣)	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・川名	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	10:30(20分)キッズ健康スクール(児童)【有観戦】	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(20分)ビューティプロジェクト・青木(有観戦)		10:30																	
11:00	10:50(40分)ヨガ・岡野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)宇びタイム・大黒	11:00(40分)CSLive/カラダドトックス			11:00						11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE				11:00	11:00(40分)ワグンジャナル(有観戦)【セッション中】					11:00									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・川名				11:30(40分)有観戦セッション・フラ・健久【セッション中】				11:30	11:40(40分)有観戦セッション・フラ・健久【セッション中】	11:35(40分)シンプルステップ・島越	11:40(10分)フリーウェイト特訓期間中	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE		11:30								11:30										
12:00	11:50(40分)コンビネーションエアロ・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・健久		12:00										12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE						12:00								12:00									
12:30							12:30											12:30							12:30								12:30								
13:00	12:50(40分)ラテンダンス・岡野	12:40(30分)ワークアウトヨグ・内田					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								13:00									
13:30		13:20(40分)CSLive/健康太極拳					13:30	13:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT				13:30	13:30(10分)フリーウェイト特訓期間中					13:30									13:30									
14:00	13:50(40分)コンビネーションエアロ・松原						14:00	14:00(30分)有観戦セッション(有観戦)【セッション中】					14:00(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			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・香嶋		14:10(40分)ファイトアタックBEAT・西元		14:00								14:00										
14:30		14:20(40分)エアロサキット・伊藤	14:20(30分)有観戦セッション(有観戦)【セッション中】	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/シェイパング		14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木					14:30(40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)			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(20分)エアサイクル/オネス・リズムライド・家康(有観戦)		14:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE		14:30							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								15:00									
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	15:25(40分)クラブ限定/健康太極拳・清嶋	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)キッズダンススクール(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)	15:20(40分)コンビネーションステップ・岡田		15:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング		15:30								15:30										
16:00							16:00										16:00							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	16:15(85分)スタジオ閉場					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(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)【スクール】				16:30								16:30										
17:00							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								17:30									
18:00							18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上									18:00	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					18:30	18:50(40分)MSB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	18:30(30分)キッズエアダンススクール【スクール】					18:30										18:30								
19:00							19:00	19:10(30分)CSLive/シェイパングPOW-ER					19:10(40分)ヨガ・小山				19:00							19:00										19:00							
19:30							19:30	19:45(40分)＊クラブ限定/リトモス・井上									19:30	19:55(65分)アスリートキャンプ・松本(有観戦)【セッション中】					19:30										19:30								
20:00		19:45(30分)アスリートキャンプ【セッション中】					20:00	20:00(20分)CSLive/スモ&スモ・井上									20:00							20:00									20:00								
20:30	20:20(40分)シェイパング・香嶋	20:30(30分)CSLive/リズ&CAMP	20:40(10分)ジムスモ・ハイル(準備・更衣)	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・家康		20:30	20:45(40分)CSLive/パワーヨガ	20:50(10分)ジムスモ・ハイル(準備・更衣)				20:30(40分)シェイパング・香嶋	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz			20:30						20:30									20:30									
21:00							21:00										21:00							21:00									21:00								
21:30	21:15(40分)ファイトアタックBEAT・西元						21:30										21:30	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					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	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								