

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 [整理券]:整理券が必要です

<スタジオ>

曜日	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
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)CSLive/ダンス	10:20(30分)CSLive/ダンス	10:20(15分)ムスモ/やさしいハイドロ	10:20(20分)ジムス/お腹	10:20(30分)CSLive/かいたアクリブ/からだアクリブ	10:30	10:30(40分)コンビネーションスティッピング・川名	10:30(40分)健康太極拳・満畑	10:30(40分)ファイア・タックBEAT・赤像	10:30(40分)キッズ体操スケール(児童)/スクール	10:30(40分)コンビネーションスティッピング・上野	10:30(40分)ビューティプロ	10:30	
11:00	10:50(40分)ヨガ・岡野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(30分)学びタイム・大黒	11:00(40分)CSLive/カラダデックス	11:00	11:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	11:00(40分)ヨガ・青木	11:00(40分)Fit Fun+・ジムスマホー	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)シンプルエアロ	11:00(40分)コンビネーションエアロ	11:00(40分)ビューティプロ	11:00	
11:30	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)ハーネード・ガ・TOMO	11:50(40分)フレアクササイズ・峰久	11:30	11:35(40分)シェイプハイドロ/石井	11:30(40分)ハーネード・ガ・川名	11:30(30分)Fit Fun+・ジムスマホー	11:30(40分)ヨガ・内田	11:30(40分)シンプルエアロ	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ハーネード・ガ・上野	11:30	
12:00	12:40(30分)ワーカー・野野原	12:40(40分)ラテンダンス	12:40(10分)ジムス/ハイドロ/安藤	12:40(40分)コンビネーションエアロ・岡野	12:30	12:25(30分)CSLive/やさしい!脂肪燃焼ストレッチスモール	12:20(30分)ジムスマホー	12:10(30分)Fit Fun+・ジムスマホー	12:00(40分)ジムスマホー	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ジムスマホー	12:35(40分)ストリートダンス・AKANE	12:30	
12:30	13:25(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:10(10分)ファンシーナチュラル	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林	13:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:00	13:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:00(40分)オリジナルエアロ・松原	13:00(40分)ヨガ・池田	13:00(40分)コンビネーションスマホー	13:00(40分)ヨガ・山下	13:25(40分)シェイプハーネード・内村	13:30(40分)ビラティス・山下	13:30	
13:00	13:50(40分)コンビネーションエアロ・松原	14:15(40分)ZUMBA(R)・アンド・伊藤	14:20(40分)ヨガセッション/ヨガ	14:00(30分)CSLive/シェイプハイドロ	14:00	14:15(40分)オリジナルエアロ・松原	14:15(40分)コンビネーションスマホー	14:00(40分)コンビネーションスマホー	14:00(40分)コンビネーションスマホー	14:00(40分)コンビネーションスマホー	14:20(40分)ファイトアタックBEAT・西元	14:25(40分)コンビネーションスマホー	14:00	
14:00	14:20(40分)エアロ・ヨガ	14:20(30分)ヨガセッション/ヨガ	14:20(40分)CSLive/シェイプハイドロ	14:30	14:30(40分)コンビネーションスマホー	14:30(40分)コンビネーションスマホー	14:30(40分)ヨガ・井上	14:30(40分)ヨガ・井上	14:30(40分)コンビネーションスマホー	14:30(40分)コンビネーションスマホー	14:40(30分)ヨガ・西元	14:30(40分)コンビネーションスマホー	14:30	
14:30	15:00(30分)キッズ体操スクール・準備	15:00(30分)キッズ体操スクール・準備	15:00(30分)キッズ体操スクール・準備	15:00(30分)キッズ体操スクール・準備	15:00	15:25(40分)クラブ周辺巡回(おまかせ)	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30(60分)ファントムダンス	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(スクール)	15:20(40分)コンビネーションスマホー	15:20(40分)コンビネーションスマホー	15:00	
15:00	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30(60分)キッズ体操スクール・準備	15:30	16:15(85分)スタジオ開放	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:00(30分)キッズチアダンススクール・スクール	16:10(40分)ヨガ・井上	16:20(40分)健康太極拳・宮崎	16:20(40分)ヨガ・井上	16:00	
15:30	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:30(60分)キッズ体操スクール・準備	16:30	16:30(60分)スタジオ開放	16:30(60分)キッズチアダンススクール・スクール	16:30(60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(スクール)	16:30(60分)ヨガ・井上	16:40(30分)CSLive/ダンス	16:45(40分)ヨガ・西元	16:30	
16:00	17:30(30分)キッズ体操スクール・準備	17:30(60分)キッズ体操スクール・準備	17:30(60分)キッズ体操スクール・準備	17:30(60分)キッズ体操スクール・準備	17:30	17:30(60分)キッズ体操スクール・準備	17:30(60分)キッズ体操スクール・準備	17:30(60分)ヨガ・井上	17:30(60分)ヨガ・井上	17:30(60分)ヨガ・井上	17:30(60分)ヨガ・井上	17:30(60分)ヨガ・井上	17:30	
16:30	18:00(40分)コンビネーションスマホー	18:00(40分)コンビネーションスマホー	18:00(40分)コンビネーションスマホー	18:00(40分)コンビネーションスマホー	18:00	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山	18:30(30分)キッズ体操スクール・準備	18:30(30分)キッズ体操スクール・準備	18:30(30分)ヨガ・井上	18:30(30分)コンビネーションスマホー	18:45(40分)コンビネーションスマホー	18:45(40分)コンビネーションスマホー	18:00	
17:00	18:30(30分)キッズ体操スクール・準備	18:30(60分)キッズ体操スクール・準備	18:30(60分)キッズ体操スクール・準備	18:30(60分)キッズ体操スクール・準備	18:30	19:15(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	19:30(30分)CSLive/シェイプハイドロ	19:30(30分)CSLive/シェイプハイドロ	19:30(40分)ヨガ・井上	19:30(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	18:30	
17:30	19:15(40分)キッズ体操スクール・準備	19:15(40分)キッズ体操スクール・準備	19:15(40分)キッズ体操スクール・準備	19:15(40分)キッズ体操スクール・準備	19:15	19:15(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	19:30(30分)CSLive/シェイプハイドロ	19:30(30分)CSLive/シェイプハイドロ	19:30(40分)ヨガ・井上	19:30(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	18:00	
18:00	19:45(30分)アリスト・キャンプ(セッション)	20:20(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	20:20(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	20:20(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	20:20	19:45(40分)*クラブ固定(リトモス・井上)	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・井上	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・井上	20:30(40分)キッズチアダンススクール・スクール	21:20(40分)フィットアタックBEAT・西元	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:20(30分)コンビネーションスマホー	20:00	
18:30	20:20(30分)CSLive/リムズムCAMP	20:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:15(40分)オリジナルエアロ・小山	21:15(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00	20:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)ヨガ・井上	21:20(40分)フィットアタックBEAT・西元	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:30	
19:00	18:50(40分)CSLive/ハーネード・ガ	18:50(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	18:50(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	18:50(30分)お腹シェイプハイドロ/ヨガ	18:50	18:30(30分)*クラブ固定(リトモス・井上)	19:00(30分)CSLive/FULL BOX・井上	19:00(30分)CSLive/FULL BOX・井上	19:00(40分)ヨガ・井上	19:30(65分)*アリスト・ダンス	19:30(65分)*アリスト・ダンス	19:30(65分)*アリスト・ダンス	19:00	
19:30	18:15(40分)コンビネーションスマホー	18:45(30分)CSLive/X-CORE DANCING	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:30	18:45(40分)CSLive/X-CORE DANCING	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:30(40分)ヨガ・井上	19:30(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	19:45(40分)コンビネーションスマホー	19:30	
20:00	20:20(30分)アリスト・キャンプ(セッション)	20:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:15(40分)オリジナルエアロ・小山	21:15(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00	20:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)ヨガ・井上	21:20(40分)フィットアタックBEAT・西元	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:20(30分)コンビネーションスマホー	20:00	
20:30	20:20(30分)CSLive/リムズムCAMP	20:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:15(40分)オリジナルエアロ・小山	21:15(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00	20:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)シェイプハイドロ/ヨガ	21:00(40分)ヨガ・井上	21:20(40分)フィットアタックBEAT・西元	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:20(30分)コンビネーションスマホー	20:30	
21:00	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:00	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)コンビネーションスマホー	21:15(40分)ヨガ・井上	21:20(40分)フィットアタックBEAT・西元	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:20(30分)コンビネーションスマホー	21:30	
21:30														