

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 >

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	10:00(15分)ジムスモ・斎藤	10:30(40分)オリジナルステップ・嵯峨			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)フィットアタックBEAT・斎藤					10:30	10:30(30分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」					10:30	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・山崎					10:30										
11:00	10:50(40分)ヨガ・関野		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)学びタイム・大黒			11:00					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE					11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE					11:00									11:00										
11:30							11:30	11:35(40分)シェイプアップ・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名								11:30	11:40(40分)有酸素マシン・嵯峨					11:30									11:30										
12:00	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			12:00										12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE					12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE		11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE					12:00											
12:30	12:40(30分)ワークアウト・3分・内田		12:10(30分)エアサイクリング・ササキ・リズムライド・斎藤				12:30	12:40(40分)コンビネーションエアロ・関口									12:30						12:30									12:30										
13:00	12:50(40分)ラテンダンス・関野			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	13:00(40分)オリジナルエアロ・松原(由)					13:00									13:00										
13:30		13:25(40分)CSLive/シンプルエアロ					13:30				13:15(40分)CSLive/フィットアタックBEAT						13:30	13:30(40分)CSLive/シェイプアップ				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	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(由)					14:00									14:00										
14:30		14:20(40分)エアロサキ・伊藤	14:20(30分)有酸素マシン・小島	14:15(40分)ZUMBA(R)・小島			14:30				14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木						14:30	14:20(40分)CSLive/健康太極拳					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	15:05(40分)ファンクション・ササキ・青木・斎藤	15:00(30分)キッズ運動能力開発スクール(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	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	16:00(30分)キッズダンススクール(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(120分)キッズダンススクール(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									16:30											
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	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山						18:00										18:00						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	18:30(30分)キッズダンススクール(スクール)					18:30										18:30									
19:00							19:00				19:10(30分)CSLive/シェイプアップPOWER						19:00	19:10(40分)ヨガ・小山					19:00										19:00									
19:30							19:30										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										20:00						20:00										20:00									
20:30	20:20(40分)シェイプアップ・香嶋			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・斎藤		20:30										20:30	20:30(40分)シェイプアップ・星月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz				20:30										20:30									
21:00							21:00				21:00(40分)CSLive/パワーヨガ						21:00						21:00										21:00									
21:30	21:15(40分)フィットアタックBEAT・西元						21:30										21:30	21:20(40分)フィットアタックPRO・星月	21:20(30分)ビューティプロジェクト				21:30										21:30									
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	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	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	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									
	月						火						水						木						金						土						日					