ザバススポーツクラブ和光 - 2026年03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

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:20(20分)お腹シェイプ・スタンプ	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/やさしい体操・大黒
10:30	10:50(40分)ヨガ・岡野		10:45(10分)クラブ限定/スモールボール・大黒
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)学びタイム・大黒
11:30	11:50(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:50(40分)CSLive/ファイアタックBEAT	
12:00			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]
12:30	12:50(40分)ラテンファン・岡野	12:40(30分)ワークアウトヨガ・内田	
13:00		13:25(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:15(10分)ファンクショナルトレーニング
13:30	13:50(40分)コンビネーションエアロ・松原		13:45(30分)有料セッション/パレエストレッチ・岡野[セッション][予約]
14:00		14:20(40分)エアロサーキット・伊藤	14:20(30分)有料セッション/ヒップダンス・笛野[セッション][予約]
14:30			
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[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]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		
18:00			
18:30	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山		
19:00		18:50(40分)CSLive/パワーヨガ	
19:30	19:15(40分)シンプルステップ・小山		19:15(10分)お腹シェイプ
20:00		19:45(30分)アスリートキャンプ[セッション]	19:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・[illegible]
20:30	20:20(40分)シェイプパンプ・番場		20:05(10分)ファンクショナルトレーニング
21:00		20:30(30分)CSLive/リズムCAMP	20:40(10分)ジムスモ/ラ・コンパラ・ランニングクロストレーニング
21:30	21:15(40分)ファイアタックBEAT・西元	21:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING	

火

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			
09:00			10:20(20分)ジムスモ/お腹シェイプ・一
09:30			10:20(30分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
10:00	10:30(40分)オリジナルステップ・峰久		
10:30			
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダテックス	11:00(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
11:30	11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・峰久	
12:00			
12:30		12:40(40分)コンビネーションエアロ・関口	12:30(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト・美肌ケア・美肌・ジムスモ
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林		12:45(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
13:30		13:30(40分)CSLive/ピラティス	
14:00			14:00(30分)有料セッション/骨盤調整・開口[セッション]
14:30	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/シェイプパンプ	
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[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]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:00			
18:30		18:50(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	
19:00			19:00(10分)ジムスモ/ビューティ ボディプロジェクト・美肌ケア・ハムなでスクワット
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:35(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・宗像	
20:00			20:00(10分)X-FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:30	20:20(40分)お腹シェイプ・大前	20:25(40分)フリースタイルダンス・宗像	20:10(10分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・安藤[整理券]
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ・西元		20:45(10分)ジムスモ/ハイレブスサーキット・ジムスモ
21:30			

水

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			10:00(10分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
10:00	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			
11:00			11:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
11:30	11:35(40分)シェイプパンプ・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名	
12:00			
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・ジムスモ[整理券]
13:00	13:00(40分)ヨガ・池田		12:40(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト・美肌ケア・美肌・ジムスモ
13:30		13:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
14:00			
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	
15:00			
15:30	15:25(40分)クラブ限定/機能的なからだつくり・青木 からだ整備体操		
16:00			
16:30	16:15(85分)スタジオ開放・一		
17:00			
17:30			
18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上		
18:30			
19:00	18:50(40分)MSP限定/FULL BOX・井上	19:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	
19:30	19:45(40分)＊クラブ限定/リトモス・井上[予約]		19:45(10分)X-FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	20:10(10分)ジムスモ/ハイレブスサーキット・ジムスモ
20:30		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
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・Caz		
21:30			

木

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
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)キッズダンススクール・準備[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]	
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)キッズダンススクール（児童）[スクール]	
17:00			
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]	
18:00			
18:30	18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

金

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			10:20(30分)CSLive/ボディコンバットフィットネスシリーズ・新シリ予防・改善
09:00			
09:30	10:30(40分)ファイトアタックBEAT・宗像		
10:00			10:45(30分)ルーシーダットン・清越[予約]
10:30		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
11:00	11:25(20分)ワークアウトヨガ・内田		
11:30			11:40(40分)有料セッション/フラ・峰久[セッション][予約]
12:00	12:10(30分)Fit Fun・大黒	12:05(30分)ジムスモ/ボールde健康体操・明石	
12:30			
13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・松原（由）	12:45(15分)お腹シェイプ 13:05(10分)ストレッチ	
13:30		13:30(40分)CSLive/シェイプパンプ	13:30(10分)フリーウェイト利用開放・一
14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原（由）		
14:30		14:20(40分)CSLive/健康太極拳	
15:00	15:05(40分)ファンクショナルコンディショニング・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]	
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]	
16:00	16:00(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
16:30	16:30(120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（児童）[スクール]	
17:00		17:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（[illegible]	
17:30			
18:00		18:10(40分)コンビネーションエアロ・小山	
18:30	18:30(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
19:00	19:10(40分)ヨガ・小山		19:00(10分)ジムスモ/ジムパンプ・ジムスモ
19:30		19:15(65分)アスリートキャンプ・鈴木（真）[セッション][予約]	19:00(10分)CSLive/エアアイクラ・ヨガ[整理券] 19:45(10分)ジムスモ/ストレッチ&ヨガ
20:00			20:10(10分)X-FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:30	20:30(40分)シェイプパンプ・望月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz	
21:00			
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	

土

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
09:00			
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
10:00			
10:30	10:30(30分)キッズ体育スクール（児童）・片付け[スクール]	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・香（背骨体操）		
11:30			
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:55(40分)シンプルステップ・鳥越	
12:30			12:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
13:00	12:55(40分)シェイプパンプ・安藤	12:50(40分)パワーヨガ・鳥越	
13:30		13:45(40分)ファイトアタックBEAT・番場	
14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・番場[整理券]
15:00			
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	
16:00		16:10(40分)ヨガ・井上	
16:30			
17:00		17:00(40分)フラエクササイズ・井上	
17:30			
18:00	17:50(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・清越		
18:30	18:35(115分)スタジオ開放・一		
19:00			19:30(10分)ジムスモ/ビューティ ボディプロジェクト・美肌ケア・ハムなでスクワット
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	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/SHISEI・ゆがみ	
11:00			11:00(10分)ジムスモ/ビューティ ボディプロジェクト・美肌ケア・美肌・ジムスモ
11:30		11:40(40分)パワーヨガ・上野	
12:00	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE		
12:30		12:35(40分)ストリートダンス・AKANE	
13:00			12:50(15分)お腹シェイプ・ジムスモ
13:30	13:25(40分)シェイプパンプ・内村	13:30(40分)ピラティス・山下	
14:00			
14:30	14:20(40分)ファイトアタックBEAT・西元	14:25(40分)コンビネーションエアロ・稲田	
15:00			
15:30	15:20(40分)コンビネーションステップ・稲田		
16:00			
16:30	16:20(40分)健康太極拳・宮嶋	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	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/02/28 20:37:05