

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			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	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
08:30							08:30										08:30	08:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						08:30
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30							09:30										09:30	09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						09:30
10:00							10:00										10:00							10:00
10:30	10:30(20分)お昼シェフス タ	10:30(30分)CSLive/メ ディテラ	10:30(15分)ジムスモ /お昼	10:30(40分)オリジナル ダンス	10:30(20分)ジムスモ/お 昼	10:30(20分)CSLive/カラ ダ	10:30	10:30(40分)コンピネ ーションステップ・川名	10:30(40分)健康体操 ・清嶋		10:35(40分)ワークア ウト3が・内田					10:30	10:30(20分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	10:30(40分)CSLive/ シンブルエアロ	10:30(40分)コンピネ ーションエアロ・上野	10:40(30分)ニューア プロ		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)半5タイ ム・大黒		11:00(40分)CSLive/ カラダデトックス		11:00				11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE		10:45(30分)ルーシ ダットン・清嶋[予約]			11:00	11:00(40分)コンピネ ーションエアロ				11:00(40分)ニューア プロ	11:00		
11:30	11:50(40分)コンピネ ーションエアロ・岡野	11:50(40分)CSLive/ シェイパハンブ	11:45(40分)パワーヨ グ・TOMO		11:50(40分)パワーヨ グ・川名		11:30	11:35(40分)シェイパ ハンブ・石井	11:30(40分)パワーヨ グ・川名							11:30	11:30(40分)コンピネ ーションエアロ	11:35(40分)シンブル ステップ・鳥越		11:45(40分)ZUMBA (R)・AKANE	11:40(40分)パワーヨ グ・上野	11:30		
12:00							12:00										12:00	12:00(40分)ZUMBA (R)・AKANE						12:00
12:30	12:40(30分)ワークア ウト3が・内田				12:40(40分)コンピネ ーションエアロ・関口		12:30	12:25(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼 ダンス	12:25(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼 ダンス							12:30							12:30	
13:00	12:50(40分)ラテンフ ァンク	13:25(40分)CSLive/ シンブルエアロ	13:10(40分)オリジ ナルエアロ・小林		13:00(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT		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(40分)オリジ ナルエアロ・松原(由)	13:00(40分)コンピ ネーションステップ・松 原(由)		13:25(40分)シェイパ ハンブ・西元	13:30(40分)ストリー トダンス・AKANE	13:00		
13:30	13:50(40分)コンピネ ーションエアロ・松原						13:30									13:30	13:30(40分)コンピ ネーションエアロ	13:45(40分)フィット アタックBEAT・香嶋		14:20(40分)フィット アタックBEAT・西元	14:20(40分)コンピ ネーションエアロ・指 田	13:30		
14:00	14:20(40分)エアロサ キスト・伊藤	14:15(40分)ZUMBA (R)・AKANE	14:15(40分)ZUMBA (R)・AKANE		14:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRD		14:00	14:15(40分)オリジ ナルエアロ・池田	14:00(40分)コンピ ネーションエアロ・青 木							14:00	14:00(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	14:35(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼 ダンス	14:40(30分)エアロ バイク	14:20(40分)フィット アタックBEAT	14:20(40分)コンピ ネーションエアロ・指 田	14:00		
14:30							14:30										14:30	14:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	14:35(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼 ダンス	14:40(30分)エアロ バイク	14:20(40分)フィット アタックBEAT	14:20(40分)コンピ ネーションエアロ・指 田	14:30	
15:00	15:00(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		15:00(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				15:00	15:00(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	15:00(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)							15:00	15:00(30分)コンピ ネーションステップ・指 田						15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				15:30	15:25(40分)クラブ 限定/機能のからた り・青木 からの整備 体操	15:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	15:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)						15:30	15:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	15:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	15:30(60分)エア バイク	15:20(40分)コンピ ネーションステップ・指 田	15:30			
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(65分)スタジオ 開放---	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)						16:30	16:30(120分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	16:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	16:20(40分)フラ エクササイズ	16:40(20分)CSLive/メ ディテラ	16:30			
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30	17:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[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	17:30(60分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	17:30(30分)コンピ ネーションステップ・指 田				17:30		
18:00	18:15(40分)オリジ ナルエアロ・小山						18:00	18:00(40分)コンピ ネーションステップ・井 上	18:00(40分)コンピ ネーションステップ・井 上							18:00	18:10(40分)コンピ ネーションエアロ・小 山						18:00	
18:30	18:50(40分)CSLive/ ピラティス		18:50(30分) * クラ ブ限定/ダンス入門・AK ANE				18:30	18:30(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	18:30(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)							18:30	18:30(30分)キッズ 体育スクール(児童) 準備(スクール)	18:30(30分)コンピ ネーションステップ・指 田				18:30		
19:00	19:10(40分)シンブル ステップ・小山						19:00	19:10(30分)CSLive/ シェイパハンブP OW	19:10(30分)CSLive/ シェイパハンブP OW							19:00	19:10(40分)コンピ ネーションエアロ・小 山						19:00	
19:30							19:30										19:30	19:15(40分)アスリ ットキャンプ・石井[セ ッション][予約]						19:30
20:00	20:05(40分)シェイパ ハンブ・香嶋	20:05(15分)コンピ ネーション	20:20(30分)お昼シェ イパハンブ				20:00	20:05(40分) * クラ ブ限定/フィットネス・井 上	20:05(15分)コンピ ネーション							20:00	20:05(40分)コンピ ネーションステップ・指 田						20:00	
20:30	20:30(30分)CSLive/ Lati Lati		20:25(40分)フリース ペース				20:30	20:30(40分)コンピ ネーションステップ・井 上	20:30(40分)コンピ ネーションステップ・井 上							20:30	20:30(40分)CSLive/ シンブルエアロ	20:30(40分)ZUMBA (R)・Caz				20:30		
21:00	21:00(40分)フィット アタックBEAT・香嶋		21:00(40分)シェイパ ハンブ・西元				21:00	21:00(40分)ZUMBA (R)・Caz	21:00(40分)CSLive/ ZenYoga							21:00	21:00(40分)コンピ ネーションステップ・指 田	21:20(30分)ニュー アプロジェク				21:00		
21:30							21:30										21:30							21:30