

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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			水			木			金			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																						
08:30																						
09:00																						
09:30																						
10:00																						
10:30	10:30(20分)お昼シェフスタ フ	10:30(20分)CSLive/アディ ブの音楽鑑賞(無料)	10:30(15分)ジムスモ/9ホ ルの音楽鑑賞	10:30(40分)オリジナル ダンスステップ・雑太	10:30(20分)ジムスモ/お昼 の音楽鑑賞	10:30(20分)CSLive/カラ オケアディブの音楽鑑賞				10:30(40分)ワークア ウト3が・内田	10:30(40分)健康体操 音・清嶋				10:30(40分)ワークア ウト3が・内田	10:30(40分)CSLive/ シンポジアロ	10:30(40分)コンピネ ーションエアロ・上野	10:30(40分)ニューアプロ ブの音楽鑑賞				
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/ カラオケセッション										11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE							
11:30	11:50(40分)コンピネ ーションエアロ・岡野	11:50(40分)CSLive/ シェイパシバ		11:45(40分)パワーヨ グ・TOMO	11:50(40分)フライング サイズ・雑太					11:30(40分)シェイパ シバ・石井	11:30(40分)パワーヨ グ・川名					11:40(40分)有刺セッ ション・雑太[予約]	11:30(40分)コンピネ ーションエアロ・上野	11:40(40分)パワーヨ グ・上野				
12:00																						
12:30	12:40(30分)ワークア ウト3が・内田	12:40(30分)CSLive/ シンポジアロ	12:40(30分)コンピネ ーションエアロ・関口		12:25(30分)CSLive/ やせる!脂肪燃焼サ ンズ	12:40(40分)コンピネ ーションエアロ・関口									12:25(30分)Fit Fun 大黒	12:05(40分)CSLive/ ZenYoga						
13:00	12:50(40分)ラテンフ ァンク	13:25(40分)CSLive/ シンポジアロ	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(40分)オリジ ナルエアロ・松原(由)	13:00(40分)オリジ ナルエアロ・松原(由)				13:00(40分)オリジ ナルエアロ・松原(由)	13:00(40分)CSLive/ シェイパシバ	13:25(40分)コンピネ ーションエアロ・上野	13:00(40分)ワークア ウト3が・内田	13:00(40分)ワークア ウト3が・内田	13:00(40分)ワークア ウト3が・内田		
14:00	14:20(40分)エアロサ キスト・伊藤	14:20(40分)CSLive/ シンポジアロ	14:15(40分)ZUMBA R・AKANE		14:20(40分)CSLive/ フィットアタックPRD					14:00(40分)コンピネ ーションステップ・松原 (由)	14:00(40分)コンピネ ーションステップ・松原 (由)				14:00(40分)コンピネ ーションステップ・松原 (由)	14:20(40分)CSLive/ 健康体操	14:20(40分)コンピネ ーションエアロ・上野	14:00(40分)ワークア ウト3が・内田	14:00(40分)ワークア ウト3が・内田	14:00(40分)ワークア ウト3が・内田		
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)																			
15:30	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]																			
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]																			
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]																			
18:00	18:15(40分)オリジ ナルエアロ・小山																					
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																			
19:00	19:10(40分)シンポ ズステップ・小山																					
19:30																						
20:00	20:05(40分)シェイパ シバ・香嶋	19:45(30分)アスリ ットキャンプ[セッション]	20:05(15分)フライング セッション	20:20(30分)お昼シェ イルダンス・宗像																		
20:30	20:30(30分)CSLive/ Lati Lati																					
21:00	21:00(40分)フィット アタックBEAT・香嶋																					
21:30																						