ザバススポーツクラブ和光 － 2026年06月 －

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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		
	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	10:20(20分)お腹シェイプ・スタッフ	10:25(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング	10:20(15分)ジムスモ/やさしい体操・大黒		10:20(20分)ジムスモ/お腹シェイプ・一	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ			10:20(20分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
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	10:30(40分)オリジナルステップ・峰久			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・溝畑	
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(30分)学びタイム・大黒		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット			11:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
11:30	11:50(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:50(40分)CSLive/シェイプパンプ		11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・峰久		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			12:15(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]					12:25(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]
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			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姿勢改善 美尻・ジムスモ 12:45(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ			12:40(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト姿勢改善 美尻・ジムスモ
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	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林			13:00(40分)ヨガ・池田	13:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
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/バレエストレッチ・岡野[セッション][予約]		13:30(40分)CSLive/ピラティス				
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/ジャズダンス・岡野[セッション][予約]	14:15(40分)ZUMBA（R）・小林	14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	14:00(30分)有料セッション/骨盤調整・関口[セッション]	14:15(40分)オリジナルステップ・池田		
14:30								14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	
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]			15:25(40分)クラブ限定/機能的なからだづくり・青木 からだ整備体操		
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							16:15(85分)スタジオ開放・一		
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						18:00(40分)コンビネーションステップ・井上		
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・AKANE		18:50(40分)MSP限定/FULL BOX・井上		
19:00	19:10(40分)シンプルステップ・小山		19:15(10分)お腹シェイプ			19:10(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット		19:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	
19:30		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・一	19:30(40分)ZUMBA（R）・AKANE	19:35(30分)CSLive/X—CORE FIGHTING・宗像		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	20:05(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	20:20(30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	20:00(10分)X—FIT JUMP ROPE・ジムスモ 20:15(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]		20:00(30分)CSLive/X—CORE FIGHTING	20:10(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
20:30		20:30(30分)CSLive/Lati Lati	20:45(10分)ジムスモ/ランコン（ランニングコンディショニング）・一			20:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ		20:55(40分)CSLive/ZenYoga	20:55(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・番場	21:10(30分)CSLive/X—CORE DANCING		21:00(40分)シェイプパンプ・西元			21:00(40分)ZUMBA（R）・Caz		
21:30									
	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	月			火			水		

曜日	木			金		
	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					10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・肩こり予防・改善	
10:30				10:35(40分)ワークアウトヨガ・内田		10:45(30分)ルーシーダットン・溝越[予約]
11:00				11:15(20分)ファイトアタックBEAT・宗像	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
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(40分)CSLive/ZenYoga	
12:30						
13:00				13:00(40分)オリジナルエアロ・松原（由）	13:00(20分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし	
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説明・一
14:00				14:00(40分)コンビネーションステップ・松原（由）	14:20(40分)CSLive/健康太極拳	
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]		15:05(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(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(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(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						
17:30	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(20分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]	
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)キッズ体育スクール・片付け[スクール]			18:30(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
19:00				19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(65分)アスリートキャンプ・石井[セッション][予約]	19:00(10分)ジムスモ/ジムパンプ・ジムスモ
19:30						19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[整理券] 19:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット
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				21:20(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	
21:30						
	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	木			金		

曜日	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
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		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(40分)ファンクショナルコンディショニング・香（背骨体操）				11:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット	
11:30		11:55(40分)シンプルステップ・鳥越		11:45(40分)ZUMBA（R）・AKANE	11:40(40分)パワーヨガ・上野	
12:00	12:00(40分)ZUMBA（R）・AKANE		12:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ			
12:30	12:55(40分)シェイプパンプ・安藤	12:50(40分)パワーヨガ・鳥越		12:45(15分)EXCITE—BODY・ジムスモ	12:35(40分)ストリートダンス・AKANE	
13:00				13:25(40分)シェイプパンプ・西元		
13:30		13:45(40分)ファイトアタックBEAT・番場			13:30(40分)ピラティス・山下	
14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]			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	
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		15:20(40分)コンビネーションステップ・岡田		15:20(40分)コンビネーションステップ・稲田		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					
16:00		16:10(40分)ヨガ・井上		16:20(40分)健康太極拳・宮嶋		
16:30	16:30(30分)キッズ体育スクール[スクール]				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		17:00(40分)フラエクササイズ・井上				
17:30	17:50(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・溝越					
18:00						
18:30	18:35(115分)スタジオ開放・一					
19:00			19:10(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット			
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
	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	土			日		

作成日:2026/05/29 14:41:12