

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年08月 -

0日(木)、13日(木)、15日(土)、18日(日)、17日(月)、18日(火)、20日(木)、27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		
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	
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)お昼シェイプアップ	10:30(30分)CSLive/マヂイガ/青葉区運動会準備(セッション)	10:30(15分)ジムスモ/中野小/青葉区運動会準備(セッション)	10:30(40分)オリジナルステップ・雑太			10:30	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(30分)健康太極拳・清畑		10:30(30分)CSLive/カラダデットクス			10:35(40分)ワークアウト・ヨガ・内田			10:30	10:30(30分)キッズ体育スクール(児童)[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/青葉区運動会準備(セッション)	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)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					
11:30	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/内田		11:45(40分)パワーヨガ・TOMO			11:30	11:35(40分)シェイプ/バング・石井					11:35(40分)クラブ限定・スモールボール・ジムスモ			11:30							11:30					
12:00							12:00										12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:55(40分)シンプルステップ・鳥越		11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE		12:00					
12:30	12:40(30分)ワークアウト・ヨガ・内田						12:30										12:30						12:30					
13:00	12:50(40分)ランニング・岡野			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(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							13:30(40分)CSLive/シェイプ/バング			13:30						13:30					
14:00							14:00										14:00	14:00(30分)コンビネーションステップ・松原(由)					14:00					
14:30		14:20(40分)エアロサキ・モット・伊藤		14:15(40分)ZUMBA(R)・小森			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				14:20(40分)コンビネーションステップ・松原(由)			14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	14:35(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	14:40(30分)エアロサキ/かみきスリムライズ/青葉区運動会準備(セッション)	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						
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	15:25(40分)クラブ限定/機能的不らたづり・青木 からだ整健体操	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:05(40分)ファンクション/ナルコンディショニング・香(青葉体操)	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)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]			15:30	15:30(60分)コンビネーションステップ・稲田					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							16:30(120分)キッズアダンススクール(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]		16:30	16:30(30分)キッズ体育スクール(スクール)					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・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							17:30				
18:00	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山						18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上									18:00							18:00				
18:30		18:50(40分)CSLive/ピラティス					18:30							18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け(スクール)			18:30							18:30				
19:00	19:10(40分)シンプルステップ・小山						19:00										19:00							19:00				
19:30							19:30										19:30							19:30				
20:00	20:05(40分)シェイプ/バング・香場						20:00										20:00							20:00				
20:30		20:30(30分)CSLive/Labi Labi		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・家康		20:30							20:30(40分)シェイプ/バング・望月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz		20:30						20:30					
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・香場						21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・Caz									21:00							21:00				
21:30							21:30										21:30							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	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	
	月			火				水			木			金				土			日							