

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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			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	
09:00							09:00										09:00						09:00	
09:30							09:30										09:30						09:30	
10:00							10:00										10:00						10:00	
10:30	10:30/09 油断シェイプ・ス タジオ1	10:30/09 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		10:30/15 ジムスモ/やまし の 燃焼・大黒			10:30/20 ジムスモ/お藤 の 燃焼・大黒	10:30/40 コンビネ ーションステップ・川名	10:30/40 健康太極 拳・清畑		10:30/40 健康太極 拳・清畑		10:30/40 健康太極 拳・清畑	10:30/40 健康太極 拳・清畑		10:30/40 健康太極 拳・清畑	10:30/09 油断シェイプ・ス タジオ1	10:30/09 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		10:30/15 ジムスモ/やまし の 燃焼・大黒		10:30/20 ジムスモ/お藤 の 燃焼・大黒		
11:00	10:50/40 分活・園野	11:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:00	10:50/40 分活・園野	11:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		
11:30		11:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		11:30	10:50/40 分活・園野	11:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:00/40 分活・園野	11:00/40 分活・園野		
12:00	11:50/40 コンビネ ーションエアロ・園野	11:50/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野		11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野		11:50/40 分活・園野		11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野		12:00	11:50/40 コンビネ ーションエアロ・園野	11:50/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		11:50/40 分活・園野	11:50/40 分活・園野		
12:30		12:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野		12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野		12:00/40 分活・園野		12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野		12:30	12:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	12:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		12:00/40 分活・園野	12:00/40 分活・園野		
13:00	12:50/40 ランファン ・園野	13:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野		13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野		13:00/40 分活・園野		13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野		13:00	12:50/40 ランファン ・園野	13:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		13:00/40 分活・園野	13:00/40 分活・園野		
13:30		13:25/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野		13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野		13:25/40 分活・園野		13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野		13:30		13:25/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		13:25/40 分活・園野	13:25/40 分活・園野		
14:00	13:50/40 コンビネ ーションエアロ・松原	14:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野		14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野		14:00/40 分活・園野		14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野		14:00	13:50/40 コンビネ ーションエアロ・松原	14:00/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		14:00/40 分活・園野	14:00/40 分活・園野		
14:30		14:20/40 エアロサ ー・伊藤		14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野		14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野		14:20/40 分活・園野		14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野		14:30		14:20/40 エアロサ ー・伊藤		14:20/40 分活・園野	14:20/40 分活・園野		
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)		15:00/30 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)		15:00/30 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)	15:00/30 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)		15:00/30 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)	15:00/30 分キッズ体 育スクール・準備(スク ール)	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)		15:00/30 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〕		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〕		15:30/60 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〕	15:30/60 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〕		15:30/60 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〕	15:30/60 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〕		15:30/60 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							16:00										16:00						16:00	
16:30	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕		16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕		16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕		16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕		16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕		16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕	16:30/60 分キッズ体 育スクール(幼児)〔ス クール〕			
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〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕		17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕		17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕		17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕		17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕		17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕	17:30/30 分キッズ体 育スクール・片付け 〔スクール〕			
18:00	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山		18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山		18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山		18:15/40 分オリジナル エアロ・小山		18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:00	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山		18:15/40 分オリジナル エアロ・小山	18:15/40 分オリジナル エアロ・小山			
18:30		18:50/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野		18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野		18:50/40 分活・園野		18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野		18:30		18:50/40 IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		18:50/40 分活・園野	18:50/40 分活・園野		
19:00	19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山		19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山		19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山		19:10/40 シンブル ステップ・小山		19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:00	19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山		19:10/40 シンブル ステップ・小山	19:10/40 シンブル ステップ・小山			
19:30		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:30		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕		19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕	19:45/30 分アスリート キャンプ〔セッション〕			
20:00	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋		20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋		20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋		20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋		20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:00	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋		20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋	20:05/40 シェイプハ ンプ・香嶋			
20:30		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション		20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション	20:30/30 分IC SLive/マデ ラガ 青春を燃焼！セッション			
21:00	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋		21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋		21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋		21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋		21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋		21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋	21:00/40 分フィットア タックBEAT・香嶋			
21:30							21:30										21:30						21:30	
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	