

ザバススポーツクラブ和光 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

月						火						水						木						金						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		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													08:00			
08:30							08:30											08:30							08:30													08:30			
09:00							09:00											09:00							09:00													09:00			
09:30							09:30											09:30							09:30													09:30			
10:00							10:00											10:00							10:00													10:00			
10:30	10:20(20分)お慶シェイプアップ	10:25(20分)CSLive/マディソン/有線番組/ルーメン/ラジオを聴く	10:30(15分)ジムスモ/お慶シェイプアップ	10:30(40分)オリジナルステップ・雑火	10:20(20分)ジムスモ/お慶シェイプアップ/ラジオを聴く	10:20(30分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:30	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・清畑	10:30(20分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:30(40分)フィットネス/ラジオを聴く	10:30	10:30(40分)フィールドピラティス・内田	10:45(30分)ルーシードダンス(課題予約)	10:45(30分)ルーシードダンス(課題予約)	10:45(30分)ルーシードダンス(課題予約)	10:30	10:30(20分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	10:30(20分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:30(40分)コンビネーションエアロ・上野	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:30	10:30(20分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	10:30(20分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:30(40分)コンビネーションエアロ・上野	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	10:35(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く				
11:00	10:50(40分)ヨガ・岡野		10:40(10分)クラブ限定/スモ	11:00(30分)学びタイム・大黒	11:00(40分)CSLive/カラダのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/カラダのケア/ラジオを聴く	11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive	11:00(40分)フィットネス/ラジオを聴く	11:00			11:00(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:00(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:00	11:00(40分)フィットネス/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00	11:00(40分)フィットネス/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:00(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	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/シェイプアップ・CSLive		11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)クラブ限定/スモ	11:50(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:30	11:35(40分)シェイプアップ・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名	11:30(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:30(40分)フィットネス/ラジオを聴く	11:30			11:40(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:40(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:30	11:40(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:40(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:30	11:40(40分)有線セッション/ラジオを聴く	11:40(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE						
12:00							12:00											12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE						
12:30	12:40(30分)ワークアウト・三好	12:40(30分)ワークアウト・三好	12:30(30分)エアサイクリング/スモ	12:40(40分)コンビネーションエアロ・関口	12:40(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	12:40(40分)CSLive/からだのケア/ラジオを聴く	12:30	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/ラジオを聴く	12:20(15分)フレックスストレッチ/ラジオを聴く	12:20(15分)フレックスストレッチ/ラジオを聴く	12:30	12:10(40分)ZUMBA(R)・大黒	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:30	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:30	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く	12:20(20分)有線セッション/ラジオを聴く						
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	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林	13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:15(40分)フィットネス/ラジオを聴く	13:15(40分)フィットネス/ラジオを聴く	13:15(40分)フィットネス/ラジオを聴く	13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原(自)					
13:30				13:25(40分)CSLive/シンブルエアロ・CSLive	13:25(40分)CSLive/シンブルエアロ・CSLive	13:25(40分)CSLive/シンブルエアロ・CSLive	13:30											13:30	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	13:30(40分)HOTヨガ・CSLive						
14:00	14:05(40分)オリジナルステップ・原			14:15(40分)ZUMBA(R)・小森	14:15(40分)ZUMBA(R)・小森	14:15(40分)ZUMBA(R)・小森	14:00	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	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)	14:00(40分)コンビネーションステップ・松原(自)						
14:30							14:30											14:30	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:30	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive						
15:00	15:00(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ			15:00(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	15:00(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	15:00(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	15:00	15:25(40分)クラブ限定/機能的不らたづくり・青木 からだを整備/後援	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:00	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:00	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:00	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)	15:05(40分)ファンショナルコンディショニング/音(音育体験)						
15:30	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ			15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ	15:30(60分)キッズ健康スクールの(幼児)・スモ							
16:00							16:00											16:00						16:00													16:00				
16:30	16:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ			16:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30											16:30	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	16:30(120分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ						
17:00							17:00											17:00						17:00													17:00				
17:30	17:30(30分)キッズ健康スクールの・片付け/スクール			17:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	17:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	17:30(60分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	17:30											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	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上						
18:30		18:45(40分)CSLive/ピラティス・CSLive		18:30(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	18:30(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	18:30(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	18:30											18:30	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ	18:30(30分)キッズ健康スクールの(児童)・スモ					
19:00							19:00											19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・CSLive					
19:30	19:15(40分)シンブルステップ・小山						19:30											19:30	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:30	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(40分)ヨガ・小山						
20:00	20:10(40分)シェイプアップ・香場	20:10(40分)シェイプアップ・香場		20:20(30分)お慶シェイプアップ・西元	20:20(30分)お慶シェイプアップ・西元	20:20(30																																			