

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2024年04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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30		08:30(50分)卓球(フリ)			08:30(60分)卓球(フリ)		08:30		08:30(50分)卓球(フリ)								08:30							08:30
09:00	09:00(30分)FIT jam-日本			09:10(40分)CSLive/シェイプハンプ			09:00	09:00(40分)シンブルステップ-青木					09:00(40分)ヨガ-金子	09:10(40分)シェイプハンプ40-小西[予約]		09:00							09:00	
09:30	09:45(30分)CSLive/PARTY jam						09:30									09:30							09:30	
10:00		10:20(60分)有料セッション/ラッシュダンス+和音		10:15(40分)フィットアタックBEAT30-堤			10:00	10:00(40分)ヒラチライク-佐藤	10:00(30分)ボクティメイカ-トレーニング-小西				10:00(40分)健康体操-藤井	10:05(30分)アロマストレッチ-金子[予約]		10:00							10:00	
10:30	10:30(40分)ワイルドフェイス-金子			10:40(30分)動きタイム-佐藤			10:30		10:40(10分)リズムキック/バランシング-岩本					10:30(10分)リズムキック/バランシング-小西[予約]		10:30							10:30	
11:00							11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)-横原	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング				11:10(40分)フラエクササイズ-塩谷	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:00							11:00	
11:30	11:30(40分)フィットアタックBEAT30-日本	11:40(40分)CSLive/Lati Lati					11:30									11:30							11:30	
12:00							12:00	12:00(40分)ワイルドヨガ-横田							12:00							12:00		
12:30	12:30(40分)シェイプハンプ40-堤	12:30(30分)CSLive/アロマストレッチ-LEG		12:20(30分)CSLive/ゆるゆる! 脂肪燃焼ダンス			12:30						12:20(40分)コンピネーションエアロ-岩本			12:30							12:30	
13:00							13:00	13:00(60分)有料セッション/バレー+松尾(セッション)[予約]				13:00(40分)CSLive/エアロサーキット	13:05(10分)リズムキック/バランシング-岩本		13:00							13:00		
13:30	13:25(40分)ダンスWAVE-岩本			13:15(40分)コンピネーションステップ-守屋			13:30		13:15(40分)カラダデトックス-佐井				13:20(40分)ボクティメイカストレッチ-岩本	13:25(10分)X-CORE FITTING-堤[予約]		13:30							13:30	
14:00							14:00	14:10(40分)コンピネーションエアロ-守屋							14:00							14:00		
14:30	14:20(40分)CSLive/日本	14:30(10分)フィットジム-日本					14:30		14:15(40分)健康気功-松本	14:30(10分)リズムキック/バランシング-岩本			14:15(40分)パワーヨガ-岩本	14:30(10分)X-CORE FITTING-堤[予約]		14:30							14:30	
15:00							15:00	15:00(40分)ボクティメイカ-トレーニング-岩本	15:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT				15:10(40分)CSLive/シェイプハンプ			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]			15:20(40分)ヨガ-福島			15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						15:30							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(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]				16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		16:30							16:30		
17:00							17:00									17:00							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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:30							17:30		
18:00							18:00									18:00							18:00	
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						18:30									18:30							18:30	
19:00							19:00	19:00(10分)リズムキック/バランシング-岩本							19:00							19:00		
19:30		19:20(40分)HOTフィットヨガ-横田[予約]		19:20(40分)コンピネーションエアロ-岩本	19:40(40分)ストリートダンス-岩本		19:30			19:20(40分)シンブルステップ-守屋						19:30							19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)-大里	20:15(30分)X-CORE FIGHTING-堤		20:15(40分)ベリーダンス-SAYAKA			20:00	20:20(30分)パワーハンプ-小西	20:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING			20:20(30分)X-CORE TRAINING-堤	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス-パワーライド[予約]		20:00							20:00		
20:30							20:30									20:30							20:30	
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム		スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	
	月			火				水			木			金				土			日			