

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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								
08:30		08:30(50分)卓球(フリー)			08:30(60分)卓球(フリー)		08:30		08:30(50分)卓球(フリー)								08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				
09:00	09:00(30分)X-CORE DANCING-近藤			09:00(40分)シェイプアップ-小西			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(30分)ボディメイクトレーニング-小西[予約]		09:00				09:00(65分)卓球(フリー)				
09:30	09:35(30分)からだ元気-金子[予約]						09:30										09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:30(60分)キッズバレースクール-松尾[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				
09:45	09:45(30分)CS Live/リズムCAMP						10:00	10:00(40分)ピラティス-青木	10:10(30分)ボディメイクトレーニング					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								
10:15	10:15(60分)有料セッション/ラベンダンス+和田[セッション][予約]			10:15(40分)ファイトアタックBEAT30+堤			10:30										10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:40(60分)キッズバレースクール-松尾[スクール]						
10:30	10:30(40分)フールピラティス-金子						11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)-横原	11:10(40分)CS Live/スムース&ヒーリング					11:10(40分)フラエクササイズ-塩松	11:00(40分)CS Live/ダンスWAVE[予約]		11:00				11:00(40分)コンビネーションエアロ+大木				
11:30	11:30(40分)ファンクショナルコアトレーニング-吉田						11:30										11:30				11:50(40分)エアロサキット+大木	11:45(15分)ジムスモ+お藤のエイブス			
12:00							12:00	12:00(40分)フールヨガ-横田									12:00	12:00(40分)コンビネーションステップ-藤本							
12:30	12:30(40分)ヒップホップ-近藤						12:30								12:30(40分)コンビネーションエアロ+常吉	12:35(15分)CS Live/コアトレーニング-小野藤	12:30								
13:00	13:05(10分)ジムスモ+ランニング-堤						13:00	13:00(60分)有料セッション/パレス+松尾[セッション][予約]						13:10(30分)X-CORE FIGHTING-堤[予約]		13:00	13:00(40分)CS Live/ヨガ								
13:25	13:25(40分)シェイプアップ-堤						13:30	13:15(40分)カラダデトックス+生井	13:25(10分)ジムスモ+ランニング(小松定員)					13:20(40分)ボディメイクストレッチ-常吉		13:30				13:30(40分)シンブルステップ-若尾[予約]	13:30(30分)バランスポール+横田[予約]				
14:00							14:00	14:00(40分)コンビネーションエアロ+寺尾									14:00	13:50(40分)ZUMBA(R)-小野藤				14:00(10分)ジムスモ+みんなの笑顔+塩松	14:20(30分)Jumping Hi-小松[予約]		
14:20	14:20(40分)ファイトアタックBEAT-藤本						14:30		14:15(40分)健康気功+松本					14:15(40分)パワーヨガ+常吉		14:30	14:35(40分)エアサイクルファットネス/リズムラン40+小松	14:35(40分)エアサイクルファットネス/リズムラン40+小松		14:30(40分)ピラティス-若尾					
15:00							15:00	15:00(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT							15:10(40分)CS Live/シェイプアップ		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	15:35(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT						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(児童)[スクール]		15:30	15:35(40分)ファイトアタックBEAT-堤			15:25(60分)有料セッション/ステップ-若尾[セッション][予約]	15:20(30分)CS Live/リズムCAMP			
16:00							16:00										16:00				16:05(40分)CS Live/ファイトアタックPRO				
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								
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								
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(60分)キッズダンススクール(スクール)						18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			18:30	18:40(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT							
19:00	18:55(10分)ジムスモ+ランニング-堤						19:00	19:00(10分)ジムスモ+パワーヨガ-横田+常吉								19:00									
19:20	19:20(40分)HOTTYフルヨガ-横田[予約]			19:20(40分)コンビネーションエアロ+鈴木			19:30	19:20(40分)シンブルステップ-若木	19:40(40分)ファンクショナルコアトレーニング-若木					19:30(40分)ピラティス-若尾	19:30(30分)X-CORE RIDING-堤[予約]	19:30	19:35(40分)CS Live/シェイプアップ								
20:10	20:10(40分)ZUMBA(R)-及川						20:00										20:00								
20:15	20:15(30分)X-CORE FIGHTING-堤			20:15(40分)ベリーダンス-SAYAKA	20:20(40分)CS Live/ヨガ		20:30	20:30(30分)シェイプアップPOWER-小西	20:35(40分)CS Live/スムース&ヒーリング					20:20(30分)ボディメイクトレーニング-堤	20:15(40分)CS Live/エアサイクルファットネス+パワーヨガ[予約]	20:30									
21:00							21:00										21:00								
21:30							21:30										21:30								
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	曜日	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日	スタジオA	スタジオB	土	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日	スタジオA	スタジオB	ジム