

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年07月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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							08:00	
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]			08:30	
09:00	09:00(30分)X-CORE DANCING-近藤			09:00(40分)シェイパング・小西			09:00	09:00(40分)シンプルステップ・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)			09:00	
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]			09:30	
10:00	09:45(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス						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					10:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING		10:00	
10:30	10:30(40分)ウィールハブ・ラティス・金子			10:15(60分)有料セッション/ラテンダンス・和田[セッション][予約]			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	
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・塩松	11:00(40分)CSLive/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			11:00	
11:30	11:30(40分)ファンクショナルコア・ディズ・スズキ				11:15(40分)ヨガ・長瀬		11:30										11:30					11:50(40分)エアロサキット・大木		11:30	
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						12:00	
12:30	12:30(40分)ヒップホップ-近藤						12:30								12:20(40分)コンビネーションエアロ・濱宮	12:25(30分)コア・小野藤	12:30							12:30	
13:00	13:25(40分)シェイパング・堤						13:00	13:00(60分)有料セッション/バレー・松尾					13:15(40分)カラダデトックス・生井	13:20(40分)ボディメイクストレッチ・濱宮	13:10(30分)X-CORE FIGHTING(予約)		13:00	12:55(40分)コンビネーションエアロ・小野藤			13:00(40分)CSLive/ヨガ			13:00	
13:30							13:30										13:30				13:30(40分)シンプルステップ・若尾[予約]	13:30(30分)バランスポール・横田[予約]		13:30	
14:00							14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・寺尾									14:00						14:20(30分)Jumping Hi-小坂[予約]	14:00	
14:30	14:20(40分)フィットアタックBEAT-藤本						14:30							14:15(40分)健康気功・佐藤・松矢			14:30				14:30(40分)ピラティス・若尾			14:30	
15:00							15:00	15:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT							15:10(40分)CSLive/シェイパング		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		15:35(40分)CSLive/フィットアタック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(幼児)[スクール]			15:30	15:35(40分)フィットアタック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)CSLive/リズムCAMP		15:30	
16:00							16:00										16:00						16:05(40分)CSLive/フィットアタックPRO		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		16:25(40分)CSLive/パワーヨガ					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
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(60分)キッズダンススクール(児童)[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)CSLive/フィットアタックBEAT			18:30	
19:00							19:00										19:00								19:00
19:30		19:20(40分)HOTファールヨガ・横田[予約]			19:20(40分)コンビネーションエアロ・藤本	19:20(40分)ストリートダンス・藤本	19:30	19:25(40分)シンプルステップ・寺尾	19:40(40分)ファンクショナルコア・コンディショニング・藤井					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)CSLive/シェイパング						19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)-及川						20:00										20:00								20:00
20:30	20:15(30分)X-CORE FIGHTING-堤			20:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA	20:20(40分)CSLive/ヨガ		20:30	20:30(30分)シェイパングPOWER・小西	20:35(40分)CSLive/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)CSLive/エアロバイク・フィットネス・パワーヨガ[予約]		20:30							20:30	
21:00							21:00										21:00								21:00
21:30							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	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	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日	