

# ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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 [整理券]: 整理券が必要で

## < スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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
08:30		08:30(50分)卓球(フリ)			08:30(60分)卓球(フリ)			08:30(50分)卓球(フリ)														08:30
09:00	09:00(30分)X-CORE DANCING-近藤			08:00(40分)シェイプアップ小西				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)ボクティメイトレーニング-小西[予約]						09:00(65分)卓球(フリ)		09:00
09:30	09:35(30分)からだ元気-金子[予約]																					09:30
10:00	09:45(30分)CS Live/ やせる! 脂肪燃焼ダンス																					10:00
10:30	10:30(40分)フィッシャーティス-金子			10:15(60分)有料セッション/ 宇田川ダンス+和田[セッション][予約]			10:00(30分)ボクティメイストレッチ-石井	10:15(40分)フィットアタックBEAT30-堤	10:40(30分)クラブ編成/ 佐野ボクティメイトレーニング				10:00(40分)ヒラティス青木	10:10(30分)ボクティメイトレーニング						10:30(30分)CS Live/X-CORE TRAINING		10:30
11:00																						11:00
11:30	11:30(40分)ワンダフルボディエクササイズ																					11:30
12:00																						12:00
12:30	12:30(40分)ヒップホップ-近藤																					12:30
13:00	13:25(40分)シェイプアップ-堤																					13:00
13:30																						13:30
14:00	14:20(40分)フィットアタックBEAT-基本																					14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]																					15:30
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
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
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
19:00																						19:00
19:30	19:20(40分)HOTフィッティング-横田[予約]																					19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)-及川																					20:00
20:30	20:15(30分)X-CORE FIGHTING-堤																					20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30