

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年09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 >

|       | 月                              |                                        |    |                               |                       |    | 火     |                                   |                                 |    |    |                       | 水                             |                               |                         |                                   |                                          |    | 木  |       |       |                           |                                 |                                     | 金                              |                                      |                               |                                |       |                             | 土     |       |       |    |  |  | 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                                   |                               | 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)シェイプアップ-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 | 09:45(30分)CS Live/ やせる！脂肪燃焼ダンス |                                        |    |                               |                       |    | 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 |                                |                                        |    |                               |                       |    | 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                     |                                 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 10:00 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 10:30 | 10:30(40分)ウィールハブ・金子            | 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 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 11:00 |                                |                                        |    |                               |                       |    | 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      |                                |       |                             |       | 11:00 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 11:30 | 11:30(40分)ファンクショナルコア-ディズエンジロ   |                                        |    | 11:15(40分)ヨガ・長瀬               |                       |    | 11:30 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       |                           | 11:30                           |                                     |                                |                                      |                               | 11:50(40分)エアロサーキット・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・榎本           |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 12:00 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 12:30 | 12:30(40分)ヒップホップ-近藤            | 12:25(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド  |    | 12:20(30分)CS Live/ からだアタック    |                       |    | 12:30 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         | 12:20(40分)コンビネーションエアロ・濱宮          | 12:05(30分)CS Live/ デザインフィットネス            |    |    |       |       | 12:30                     |                                 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 12:30 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 13:00 | 13:25(40分)シェイプアップ-堤            | 13:25(30分)CS Live/ビューティボディ-近藤          |    | 13:15(40分)コンビネーションステップ・寺屋     |                       |    | 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(10分)ジムスモ/ジムアップ(小松定員)    |                               | 13:20(40分)デザインエクササイズ・濱宮 | 13:10(30分)X-CORE FIGHTING(濱野[予約]) |                                          |    |    |       | 13:00 | 13:55(40分)コンビネーションエアロ+小野藤 |                                 |                                     | 14:00(40分)CS Live/ パンプPOWER・横田 |                                      |                               |                                |       |                             | 13:00 |       |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 13:30 |                                |                                        |    |                               |                       |    | 13:30 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       |                           | 13:30                           | 13:50(40分)ZUMBA(R)・小野藤              |                                |                                      | 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 |                                |                                        |    | 14:10(40分)コンビネーションエアロ+寺屋      |                       |    | 14:00 | 14:00(40分)シェイプアップ40+小松            | 14:15(40分)健康気功-松矢               |    |    |                       |                               |                               |                         | 14:15(40分)パワーヨガ・濱宮                |                                          |    |    |       |       | 14:00                     |                                 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       | 14:20(30分)Jumping Hi・小松[予約] |       |       | 14:00 |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 14:30 | 14:20(40分)ファイトアタックBEAT-榎本      | 14:20(40分)CS Live/ ヨガ                  |    |                               |                       |    | 14:30 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       |                           | 14:30                           | 14:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・堤[予約] |                                | 14:30(40分)ピラティス・若尾                   |                               |                                |       |                             |       | 14:30 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 15:00 |                                | 15:20(40分)ボディメイクストレッチ-寺野[予約]           |    |                               |                       |    | 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                     |                                 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 15:00 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 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(幼児)[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    |                                |       |                             |       | 15:30 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 16:00 |                                |                                        |    |                               |                       |    | 16:00 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       |                           | 16:00                           |                                     |                                |                                      |                               | 16:05(40分)CS Live/ ファイトアタック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                     | 16:30(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                           | 17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]       |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       |       | 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[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 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 18:30 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 19:00 |                                |                                        |    |                               |                       |    | 19:00 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       |                           | 19:00                           |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       |       | 19:00 |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 19:30 |                                | 19:20(40分)HOTフィールドヨガ・横田[予約]            |    | 19:20(40分)コンビネーションエアロ・榎本      | 19:40(40分)ストリートダンス-榎本 |    | 19:30 | 19:25(40分)シンプルステップ-寺屋             | 19:40(40分)ファンクショナルコア/セッション-森井   |    |    |                       |                               |                               |                         | 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)CS Live/ シェイプアップ      |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 19:30 |       |    |  |  |   |  |  |  |  |  |
| 20:00 | 20:10(40分)ZUMBA(R)・及川          |                                        |    |                               |                       |    | 20:00 |                                   |                                 |    |    |                       |                               |                               |                         | 20:20(30分)ボディメイクトレーニング-堤          | 20:15(40分)CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーヨガ[予約] |    |    |       |       | 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)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   |    |    |                       |                               |                               |                         |                                   |                                          |    |    |       |       | 20:30                     |                                 |                                     |                                |                                      |                               |                                |       |                             |       | 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 | 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 | 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 | ジム |  |  |   |  |  |  |  |  |