

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

	月					曜日	火					曜日	水					曜日	木					曜日	金					曜日	土					曜日	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		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										08:00									
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(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)シンブルステップ・青木					09:00		09:00(40分)ヨガ・金子	09:10(30分)EXCITE BODY・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					09:30						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)キッズバレエスクール・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)CS Live/ リズムCAMP					10:00	10:00(40分)ピラティス・青木	10:10(30分)CS Live/ ポディメイクトレーニング				10:00	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)ウィールクライス・金子			10:15(60分)有料セッション/ラウンダンス・和田[セッション]		10:30	10:40(30分)ラップ教室・高木[予約]	10:40(30分)CS Live/ ジムライズ・小松				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)キッズバレエスクール・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				11:00	11:10(40分)アエクササイズ・堤松	11:00(40分)CS Live/ ダンスWAVE[予約]								11:00				11:00(40分)コンピネーションエアロ・大木						11:00										
11:30	11:30(40分)ファンタジーダンス/小野			11:20(40分)ヨガ・長瀬		11:30						11:30											11:30										11:30									
12:00						12:00	12:00(40分)フーエルヨガ・鈴木					12:00	12:00(40分)コンピネーションエアロ・常吉	12:10(30分)ボールドリフティング[予約]								12:00	12:00(40分)コンピ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			12:20(30分)CS Live/ からだアクティブ		12:30						12:30											12:30										12:30									
13:00	13:00(15分)ジムス/ジムアップ					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]	13:15(40分)カラダデトックス・生井				13:00	13:00(40分)ポディメイクストレッチ・常吉	13:10(30分)X-CORE FITTING-堤[予約]								13:00	13:00(40分)コンピネーションエアロ・小野			13:00(40分)CS Live/ ヨガ						13:00										
13:30	13:25(40分)シェイパング・堤					13:30						13:30											13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・小野		13:30(30分)バランスボール・横田						13:30										
14:00				14:10(40分)コンピネーションエアロ・守屋		14:00	14:00(40分)シェイパング・小松	14:15(40分)健康気功・松本				14:00											14:00				14:25(50分)EXCITE CORE-小松						14:00									
14:30	14:20(40分)シンブルエアロ・藤本					14:30						14:30											14:30			14:35(40分)エアサイクリファットネス/リズムライド・堤[予約]						14:30										
15:00						15:00	15:00(40分)CS Live/ ファイトアタックBEAT					15:00											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	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(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			15:30(40分)コンピネーションステップ・若見						15:30										
16:00						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(児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(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(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										
17:00						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	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(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										18:00									
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	18:30(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											19:00								
19:30						19:30						19:30											19:30	19:35(40分)CS Live/ シェイパング										19:30								
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・及川			20:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA	20:20(40分)CS Live/ ヨギ	20:00						20:00											20:00										20:00									
20:30						20:30	20:30(30分)シェイパングPOWER・小西	20:35(40分)CS Live/ スムース&ヒーリング				20:30											20:30										20:30									
21:00						21:00						21:00											21:00											21:00								
21:30						21:30						21:30											21:30											21:30								
スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	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	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									
月			火			水				木			金			土			日				月			火			水			木										