ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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。

タジオ > 月			火			课目			*			±			±			B			
スタジオA	スタジオB	24	スタジオム	スタジオB	27		スタジオム	スタジオB	27	スタジオA	スタジオB	27	スタジオA	スタジオB	27	スタジオA	スタジオB	24	スタジオA	スタジオB	276
						08:00										08:00					
									1		1								†		·
	08:30(50分)卓球(フリ			08:30(60分)卓球(フリ		08:30		08:30(50分)卓球(フリ			-					18:30 08:30(60分)キッズ体			08:30(60分)キッズ体		†
	.—)			1 -)				.—)		†	·			·		18:30 08:30(60分)キッズを 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]		
9:00(30分)X一COR DANCING·近藤			09:00(40分)シェイブパ ンブ・小西	1		09:00 09:0	00(40分)シンブル デッブ・青木			†	·		09:00(40分)ヨガ・金子	09:10(30分)EXCITE		9:00	·		1	09:00(65分)卓球(フリ	
DANCING·近藤			ンプ・小西			ステ	テップ・青木						1	一BODY·小西[予約]					1	-)	
	09:35(30分)からだ元					09:30		09:35:30分(C3Line/メディカルフィットネス 技術予防-改善					 			10-30 09:30(60分)キッズ体	09:30(60分)キッズバ		09:30(60分) キッズ体	1	
9:45(30分)CSLive/	09:35(30分)からだ元 気・金子				09:45(10分)ジムスモ/足裏ほ			0.07.0.00	09:45(10分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ		 	 	 		09:45(10分)ジムスモ/足裏ほ	19:30 19:30 (60 分)キッズ(4 育スクール(幼児)[ス クール]	レエスクール・松尾[ス クール]	09:45(10分)ジムスモ/かんた	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス ケール]		09:45(10分)ジムスモ
9:45(30分)CSLive/ ズムCAMP				10:00(30分)ボディケア	(L	10-00 100	00(40分)ピラティス	10-10(30-0-)CSL ive	ん筋トレ	 	 	 	10:00(40 公) 健業場	1005(304)7D77h	(L	0.00	ľ	んストレッチ	1		CL.
	10.1E(e0()) ** ** +		10.15(40()) 7 - (1.7	10:00(30分)ボディケア ストレッチ・石村		- 青	木	10:10(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン					10:00(40分)健美操 藤井	レッチ・金子[予約]		10:00			+	10/20/20 (2) (2) (2) (2)	
	10:15(60分) 有料セッ ション/ラテンダンス・ 和田[セッション]		10:15(40分)ファイトア タックBEAT・堤	10 40/30 (1) = 6 m T (0 m / s				2								10.00(00.0) }				10:20(309))CSLive/X—CC RE TRAINING	
:30(40分)フィールビ ティス・金子	和田[セッション]			10:40(30分) * クラブ限定/セ ルフボディコンディショニング ・石村		10:30						ļ	_			10:30 10:30(80 分) キッスト	10:40(60分)キッズバ レエスクール・松尾[ス クール]		_		ļ
		10:45(5分)ジムスモ/かんたん 筋膜ほぐし			10:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善				10:45(10分)ジムスモ/かんだ んストレッチ		<u> </u>				10:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	クール]	クール]				
					11:10(20分)ジムスモ/ ジムライド・堤	11:00 11:0 R)	00(40分)ZUMBA(・梶原	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	F 11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]		1:00			11:00(40分)コンビネー ションエアロ・大木		
			11:20(40分)ヨガ・長綱	11:25(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン									I								
30(40分)ファンクショナルコ ディショニング・藤井						11:30							1			1:30					
l		11:45(5分)ジムスモ/お腹引き 締め							11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め			İ			11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ				11:50(40分)エアロサ		11:45(10分)ジムスモ き締め
				12:10(40分)パレエエク ササイズ・松尾		12:00 12:0	00(40分)フィールヨ 鈴木			1	1	l	T	12:10(30分)ポールde リラックス[予約]		2:00 12:00(40分)コンビネー ションステップ・峯本			ーキット・大木		
	12:25(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ		12:20(30分)CSLive/ からだアクティブ	ッツ1人・松尾		D -1	如小		†	1	†	İ	12:20(40分)コンビネー ションエアロ・宗宮	ファック人[予約]		ンヨン人アツノ・幸不			1	İ	†
2:30(40分)ヒップホッ ・近藤	F		からたアクティブ	1		12:30		·	t		†	t	ンヨンエアロ・宗宮	—	t	2:30	†	†		t	t
・近藤					12:55(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ			1245/20分/CSLLive/メディカルフィットネス 0345(S)・改善	1		·		1			12:55(40分)コンビネー ションエアロ・小野藤	-		12:45(30分)シェイブバ ンプPOWER・横田	1	
	13:05(10分)ジムスモ/ジムバ			13:00(60分)有料セッ	ん助トレ	13-00 13-0	00(40分)ボディメイ		 	 	 	 		13:10(30分)X-CORE FIG HTING·境[予約]		ションエアロ・小野藤	13:00(40分)CSL ive/	 	ンプPOWER・横田	 	
25(40分)シェイプパ	ンプ 13:25(30分)CSLive/ピューチ		13:15(40分)コンピネー	ション/パレエ・松尾		クト	00(40分)ボディメイ ・レーニング・岩見	13-15(40公)カラダデト	 		 		13:20(40分)ボディケフ	HTING-提[予約]	ļI	0.00	13:00(40分)CSLive/ ヨガ	ļ		ł	
3:25(40分)シェイブパ ブ・堤	13:25(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ウエストライン		ションステップ・守屋	13:00(60分)有料セッ - ション/パレエ・松尾 - [セッション][予約]	12/20/10 GHC / 7 E / to f. to	10.00		13:15(40分)カラダデト ックス・生井			ļ		1320(40分)ボディケフ ストレッチ・宗宮				-	4	10.00(40.(\)2.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.\.	10.00(00 ()) . (=) . 7	
				4	13:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし	13:30			4		ļ					3:30			13:30(40分)シンブル ステップ・岩見	ポール・横田	
				ļ								ļ		<u> </u>		13:50(40分)ZUMBA R) · 小野藤					ļ
			14:10(40分)コンビネー ションエアロ・守屋	1		14:00 14:0	00(40分)シェイブパ ブ・小松									4:00	ļ				
:20(40分)シンブル アロ・峯本	14:20(40分)CSLive/ ヨガ			L				14:15(40分)健康気功 法·松矢					14:15(40分)パワー ガ・宗宮	·					14:25(50分) 有料セッション/ピラティス・岩見[セッション][予約]	14:20(30分)EXCITE CORE·小松	
						14:30								1		4:30	14:35(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム	<u>'</u>	見[セッション][予約]		
																14:45(40分)シェイブ/	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]	T	I		
						15:00 15:0	00(40分)CSLive/ イトアタックBEAT					Ī	T	15:10(40分)CSLive/ シェイブパンプ		5:00			1		
	15:20(40分)ボディケア ストレッチ・藤井			15:20(40分)ヨガ・福島		177					1			12117707						15:25(30分)CSLive/ リズムCAMP	1
5:30(60分)キッズ体	ストレッナ・膝井		15:30(60分)キッズ体	1		15:30		15:35(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT		15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体	ķ.		5:30 15:35(40分)ファイトフ タックBEAT・堤	•		15:30(40分)コンビネー ションステップ・岩見	JAACAMP	
5:30(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス 'ール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール (幼児)[ス クール]	i				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(4 育スクール(幼児)[2 クール]	`		タックBEAT・堤		†	ションステップ・岩見		
1						18:00				1			1			8:00					
1				 	 				 	1			1	!			16·25(40分)CSL ive/	 	 	16:20(40分)CSLive	
sign(en ひ) モップル			16:20(60 公) セップは			10.00 163	20(60公)セップが、			16:20(en \leftrightarrow) \pm $_{\rm M}$ \neq H	16:20(60公)セップが、		16:20(60公) セップカ			0.00	1625(40分)CSLive/ パワーヨガ			16:20(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO	
5:30(60分)キッズ体 「スクール(児童)[ス ール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			27	30(60分)キッズダン スクール (幼児・児 『スクール』			育スクール (児童)[ス	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(4 育スクール(児童)[2 クール]			0:30	+				16:45(10分)ジムスモ ん筋トレ
-,,,			シール」			里)	127-10			9-10	シール」		10-10			7-00 17:00(60分)キッズ体		4	ļ		ん筋トレ
						17:00							4			7500 1750(80 分) ギッス k 育スクール(児童)[ス クール]			 		ļ
				<u> </u>										<u> </u>		クール]					
:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス ール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30	30(60分)キッズダン スクール (児童)[ス -ル]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	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(育スクール(児童)[2 クール]	£		7:30					
-ル]			クール]	l		クー	-ル]			クール]	クール]		クール]						l		17:45(10分)ジムスモ んストレッチ
				L		18:00		L	L	1		L	1	L		8:00			I	L	18.05(10分)ジムスモ ん筋膜ほぐし
l										1			1	1							
30(60分)キッズ体				1		18:30		18:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1	18:30(60分)キッズ体		1		1		8:30 18:40(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	1	1	1	1	1
30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス ール]	18:55(10分)ジムスモ/パランスポール			1	†I			ヘヘノール[ヘソール]		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		T	1	+		J/1F/ JUJBEAL		1	1		1
i				·	†	19:00	0(10分)ジムスモ/お腹引 lib			1		†	1	†		9:00			İ	İ	†
i i	19:20(40分)HOTフィ ールヨガ・横田	†	19:20(40分)コンビネー	19:20(40分)ストリート	tI	19:2	iso 25(40分)シンブル デッブ・守屋			1		t	t	+			†	†	†	t	t
	一ルヨガ・横田		ションエアロ・鈴木	ダンス・稲木	 	19:30	テップ・守屋	19:40(40分)ファンクシ	†		 	 	19:30(40分)ピラティス	19:30(30分)X—COR E RIDING·堤[予約]	†	9:30 19:35(40分)CSLive シェイプパンプ	 	 	 	 	
		19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		1	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ			19:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤井	19:45(10分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ	 	 	 	·岩見	E RIDING·堤[予約]	19:45(10分)ジムスモ/お腹引	シェイプパンプ	 	19:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善	 	 	
10(40分)ZUMBA (ん筋トレ		-	ん筋トレ	20-00			ん筋トレ		 	 		-	き締め	00.00		ん姿勢改善 20:06(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
10(40分)ZUMBA(·及川	20.1E(20 (A) V = 00 D	+	20:15(404)-611- 65:	20.20(404)/08/11/11	 	20:00			 		· 		20/20/2045/##	2015(409)CSLive / 7 7 #	ł		4	んストレッチ	-	 	
l	20:15(30分)X-COR E FIGHTING·堤	1	Z·SAYAKA	/ 20:20(40分)CSLive/ ヨガ				an arres (1) a arr			ļ	ļ	20:20(30分)ボディメー クトレーニング・堤	イクルフィットネス/パワーライ F(予約)			ļ	4	 	ļ	
				4	\Box	20:30 20:3 20:3	3U(3U分)シェイブバ ブPOWER・小西	20:35(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング			ļ	ļ				:0:30	ļ	ļ	↓	ļ	ļ
		20:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:45(10分)ジムスモ/お腹引 き締め				20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		<u> </u>	L	_		20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ				_		<u> </u>
		21,05(10分)ジムスモ/お腹引き締め			21:05(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	21:00			21:05(10分)ジムスモ/かんか んストレッチ		L	L	L	1	21:05(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	21:00			l	L	L
												I	T	T					I		
					 	21:30			1		1	1	†	1		1:30		1		T	1
				1	† 				1	İ	T	T	1	T			1	1	t	1	†
		27	スタジオA	スタジオB	ĐΔ		スタジオム	スタジオB	577	スタジオA	スタジオ日	27	スタジオA	スタジオB	27	スタジオA	スタジオ日	ĐΔ	スタジオA	スタジオB	76
スタジオA	スタジオ日																				

作成日:2025/10/30 17:42:17