

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年11月 -

0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。

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

< 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	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	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	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
08:30							08:30										08:30							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					09:00:40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	09:30:60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				10:00:40分 健康操・藤井	10:05:30分 アロママستر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]		10:15:40分 ファイトアタックBEAT・堤	10:40:30分 *クラブ限定*スリムボディコンディショニング 若井		10:30	10:40:10分 ジムスモ からだ元気ストレッチ	10:40:10分 ジムスモ からだ元気ストレッチ			10:40:10分 ジムスモ からだ元気ストレッチ	11:00:40分 CS Live/ダンスWAVE 予約		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				11:10:40分 フライングサイズ・堤松	11:00:40分 CS Live/ダンスWAVE 予約		11:00				11:00:40分 コンベーションエアロ・大木			11:00	
11:30	11:30:40分 ワン・タン・ナルコ・ディ・スミダ・小野			11:20:40分 ヨガ・長瀬	11:20:30分 CS Live/デュエ・プロフィット・ヒップホップ		11:30								11:30								11:30	
12:00							12:00	12:00:40分 フールヨガ・鈴木							12:00	12:00:40分 コンベーションステップ・黒本							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	
13:00							13:00	13:00:40分 ポディメイクトレーニング・若見	13:15:40分 カラダデトックス・生井				13:20:40分 ポディメイクストレッチ・黒宮		13:00	12:55:40分 コンベーションエアロ・小野			12:45:30分 シェイパングPOWER・横田				13:00	
13:30	13:25:40分 シェイパング・堤	13:25:40分 コンベーションエアロ・小野					13:30								13:30	13:50:40分 ZUMBA(R)-小野			13:30:40分 シンブルステップ・若見	13:30:30分 バランスボール・横田			13:30	
14:00				14:10:40分 コンベーションエアロ・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	
14:30	14:20:40分 シンブルエアロ・黒本						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]			14:25:50分 有料セッション ドラティス・若見 セッション 小西[予約]	14:20:30分 EXCITE-CORE・小松			14:30	
15:00							15:00	15:00:40分 CS Live/ファイトアタックBEAT							15:00	15:10:40分 CS Live/シェイパング							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	15:20:40分 ヨガ・福島		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	15:35:40分 ファイトアタックBEAT・堤					15:25:30分 CS Live/リズムCAMP		15:30	
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(幼児・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 キッズ体育スクール(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		
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 キッズダンススクール(児童) スクール		17:30							17:30		
18:00							18:00								18:00							17:40:10分 ジムスモ からだ元気ストレッチ		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 CS Live/ファイトアタックBEAT							18:30	
19:00							19:00								19:00									19:00
19:30							19:30	19:40:40分 ファンクショナルコンディショニング・藤井				19:40:10分 ジムスモ からだ元気ストレッチ		19:30:40分 ピラティス・若見	19:30:30分 X-CORE RIDING-堤[予約]		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/ヨガ		20:00							20:20:30分 ポディメイクトレーニング・堤	20:15:40分 CS Live/エアサイクリファットネス パワーライド[予約]		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			20:40:10分 ジムスモ お腹痛いストレッチ				20:40:10分 ジムスモ お腹痛いストレッチ	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
	月			火				水			木			金				土			日			