

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

< スタジオ >

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	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							
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)シンプルストレッチ-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								10:00/40分)健康操-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)フィールビ-金子			10:15/60分)有料セッション/ラテンダンス-和田[セッション]			10:30	10:10/30分)CS Live/ボクティマイクトレーニング															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)-横瀬								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	11:30/60分)ファンクショナルボディビルディング-藤井			11:20/40分)ヨガ-長瀬			11:30																11:30									11:30									
12:00							12:00	12:00/40分)フィールヨガ-鈴木															12:00	12:00/40分)コンビ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									
13:00	13:25/40分)シェイプアップ-塩			13:15/40分)コンビネーションステップ-塩			13:00	13:00/60分)有料セッション/バレエ-松尾[セッション][予約]								13:00/40分)健康気功法-松宏						13:00					13:30/30分)バランスボール-横田					13:00									
13:30							13:30																13:30									13:30									
14:00	14:20/40分)シンプルエアロ-藤本			14:10/40分)コンビネーションエアロ-守屋			14:00	14:00/40分)シェイプアップ-小松								14:15/40分)健康気功法-松宏						14:00					14:25/50分)有料セッション/ライズ-岩見[セッション][予約]	14:20/30分)EXCITE-CORE-小松				14:00									
14:30							14:30																14:30	14:35/40分)エアサイクルフィットネス/ライズ-塩[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									
15:30	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	15:35/40分)ファイトアタックBEAT-塩				15:30/40分)コンビネーションステップ-岩見			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									
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										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									19:30/40分)ピラティス-岩見	19:30/30分)X-CORE RIDING-塩[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																20:00										20:00								
20:30							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							