

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(木)は休館日です。

30日(火)にお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) [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>

曜日	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	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			
08:30	08:30(50分)ヨガ(フリー)		08:30(60分)ヨガ(フリー)			08:30	08:30(50分)ヨガ(フリー)		08:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(スクール)			08:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(スクール)			
09:00	09:00(30分)X-CORE DANCING-近藤		09:00(40分)シェイプバ ンプ-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)EXCITE -BODY-小西(予約)		09:00(65分)ヨガ(フリー)			
09:30	09:35(30分)からだ元 気-金子		09:45(10分)ジムスモ/足裏体 セイ			09:30	09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			09:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(スクール)			
10:00	10:15(50分)有料セッ ション-ラテンダンス- JAZZ&CAMP		10:15(40分)フィットア タックBEAT-堤			10:00	10:00(40分)ラティス -青木	10:10(30分)CSLive/ ボディマットドリーニ ング	10:00(40分)健 奥 俊 井	10:05(30分)Yogaスト レッジ-金子(予約)		09:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
10:30	10:30(40分)フィールビ ラティス-金子		10:40(30分)×カラオケ選 定-小西(セッション)			10:30	10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			10:30(60分)キッズ体 青スクール-松尾(ス クール)			
11:00			11:10(20分)ジムスモ/ ジムライド-堤			11:00	11:10(40分)ZUMBA/ R-原岡	11:10(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング/ ライズ-佐松	11:10(40分)フエラク サ-ライズ-原岡	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE(予約)		11:00(40分)コンビネ ーションエプロ-大木			
11:30	11:45(10分)ヨガ-長嶋 アンドシニア-香川		11:45(10分)ジムスモ/お腹引 き			11:30	11:45(10分)ジムスモ/お腹引 き		11:45(10分)ジムスモ/お腹引 き			11:45(10分)エアロサ ー-大木			
12:00	12:20(30分)CSLive/ ササイズ-松尾		12:20(40分)フィールヨ ガ-鈴木			12:00	12:00(40分)フィールヨ ガ-鈴木	12:00(40分)コンビネ ーションエプロ-原岡	12:10(30分)ポールde リラックス(予約)	12:00(40分)コンビネ ーションエプロ-原岡		12:00(40分)コンビネ ーションエプロ-大木			
12:30	12:30(40分)ヒップホ ップ-近藤		12:30			12:30	12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			12:30(40分)コンビネ ーションエプロ-大木			
13:00	13:00(10分)ヨガ-小島ハ ンソン		13:00(10分)有料セッ ション-エアロ-大木			13:00	13:00(40分)ボディア クレーニング-若菜	13:15(40分)カラダテ ックス-生井	13:00(20分)ZUMBA/ R-原岡	13:00(20分)ZUMBA/ R-小野藤		13:45(30分)シェイプバ ンプ-小野藤			
13:30	13:30(40分)シェイプバ ンプ-堤		13:30(40分)コンビネ ーションエプロ-大木			13:30	13:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		13:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			13:30(40分)コンビネ ーションエプロ-大木			
14:00	14:20(40分)ジムスモ/シハ ンヨガ		14:00(40分)コンビネ ーションエプロ-守屋			14:00	14:00(40分)シェイプバ ンプ-小松	14:15(40分)健康気功 -松井	14:15(40分)ハワイヨ ガ-若菜	14:25(50分)有料セッ ションエプロ-若菜	14:30(30分)EXCITE -CORE-大木				
14:30						14:30						14:45(40分)エアロ -POWER-植田			
15:00			15:00(40分)ヨガ-福島			15:00	15:00(40分)CSLive/ ファイタックBEAT		15:10(40分)CSLive/ シェイプハンド	15:00(40分)コンビネ ーションエプロ-植田	15:30(30分)CSLive/ ジムスムーブ				
15:30	15:30(60分)ボディケ ア-藤井		15:30(80分)キッズ体 青スクール(幼児)(ス クール)			15:30	15:35(40分)CSLive/ ファイタックBEAT	15:30(60分)キッズ体 青スクール(幼児)(ス クール)	15:35(40分)ファイタ ックBEAT-堤	15:30(40分)コンビネ ーションエプロ-若菜	15:30(30分)CSLive/ ジムスムーブ				
16:00						16:00						16:00(40分)CSLive/ ハワイヨガ			
16:30	16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)		16:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			16:30	16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	16:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	16:30(40分)CSLive/ ハワイヨガ	16:20(40分)CSLive/ ファイタックPRO					
17:00						17:00						17:00(40分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			
17:30	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)		17:30(80分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			17:30	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	17:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)					
18:00						18:00						18:00(40分)CSLive/ ファイタックBEAT			
18:30	18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)		18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)			18:30	18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)	18:30(60分)キッズ体 青スクール(児童)(ス クール)					
19:00						19:00	19:00(10分)ジムスモ/お腹引 き					19:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
19:30	19:20(40分)コンビネ ーションエプロ-鈴木		19:20(40分)ストリート ダンス-鈴木			19:30	19:25(40分)シンプル ステップ-守屋	19:40(40分)アンク ラルコンディショニ ング-藤井	19:30(40分)ジムスモ/かんた んストレッチ	19:35(40分)CSLive/ シェイプハンド	19:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ				
20:00	20:10(40分)ZUMBA/ R-及川		20:10(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			20:00						20:00(40分)ボディメイ クス-スカルエス/バーチ アーフ			
20:30	20:15(30分)X-COR E FIGHTING-堤		20:15(40分)ペリーダン ス-SAYAKA-日ガ			20:30	20:30(30分)シェイプバ ンプPOWER-小西	20:35(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング/ ライズ-金子	20:40(40分)ボディメイ クス-スカルエス/バーチ アーフ	20:45(10分)ジムスモ/お腹引 き	20:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ				
21:00	20:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		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/かんた んストレッチ			
21:30						21:30						21:30			
22:00	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	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム
月		火	水	木	金	土							スタジオA	スタジオB	ジム