

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年01月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	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							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			08:00(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)キッズバレースクール・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/ボ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	
10:30	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/ラダンダンス・和田[セッション]	10:15(40分)ファイトアタックBEAT・堤	10:40(60分)ラダラダンス・和田	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)キッズバレースクール・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(40分)ファンタジーダンス/近藤			11:20(40分)ヨガ・長瀬			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(30分)CS Live/ほじめて太極拳					12:20(40分)コンビネーションエアロ・浜宮			12:30	12:35(40分)コンビネーションエアロ・小野藤			12:45(30分)シェイパングPOWER・横田			12:30
13:00							13:00	13:00(60分)有料セッション/バレー・松尾	13:00(40分)ボディメイクトレーニング・若見					13:10(30分)X-CORE FIGHTING(予約)			13:00				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		13:15(40分)カラダデトックス・生井					13:20(40分)ボディエクササイズ・浜宮			13:30	13:50(40分)ZUMBA(R)・小野藤			13:30(30分)バランスボール・横田			13:30
14:00							14:00	14:00(30分)シェイパングPOWER・横田									14:00							14:00
14:30	14:20(40分)シンブルエアロ・藤本						14:30		14:15(40分)健康気功・松本					14:15(40分)パワーヨガ・浜宮			14:30				14:25(50分)EXCITE-CORE・小松			14:30
15:00							15:00	14:50(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT						15:10(40分)CS Live/シェイパング			15:00	14:45(40分)シェイパング40・小松					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(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PRO・堤			15:30(40分)コンビネーションステップ・若見	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(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(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		16:25(40分)CS Live/パワーヨガ			16:20(40分)CS Live/ファイトアタックPRO			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
18:30	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(60分)キッズ体育スクール(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(60分)キッズ体育スクール(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)ヒラリタス・若見	19:30(30分)エアリアルフラットネス/リズムライド・塩[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)ボディメイクトレーニング・堤	20:15(40分)CS Live/エアリアルフラットネス/パワーライド・塩[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							20:30							20:30	
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
日	月			火			水				木			金			土				日			月