

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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)卓球(フリー)		08:30(60分)卓球(フリー)			08:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			08:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			08:30(60分)キッズ体操スクール(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・小西			09:00(40分)EXCITE BODY・小西(予約)			09:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)			09:00(65分)卓球(フリー)			
09:30	09:35(30分)からだ元気・金子		09:45(10分)ジムスモ/足養はぐく			09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			09:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)			
10:00	10:15(60分)有料セッション・ラテンダンス・相田(セッション)		10:15(40分)フィットネストレーナー・石井			10:00(40分)ライス・青木	10:00(30分)CSLive/スマス&ヒーリング		10:05(30分)ヨガ・鈴井	10:05(30分)ヨガ・マストレーニング		10:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)			
10:30	10:40(40分)フィールビタライス・金子		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			10:30(60分)CSLive/X-CORE TRAINING			
11:00	11:20(30分)CSLive/ヨガ・長嶋		11:10(20分)ジムスモ/ジムライド・堤			11:10(40分)ZUMBA(R)・鶴原	11:10(40分)CSLive/スマス&ヒーリング		11:10(40分)フエラク	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)		11:00(40分)コンビニショニエアロ・大木			
11:30	11:40(40分)アクアヨガ		11:40(5分)ジムスモ/お腹引連			11:40(10分)ジムスモ/お腹引連			11:40(10分)ジムスモ/お腹引連			11:50(40分)エアロサーキット・大木			
12:00	12:10(40分)リエクササイズ・松尾		12:00(40分)フィールヨガ・鈴木			12:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ			12:10(30分)ジムスモ/ボルde健康体操・原田(予約)			12:00(40分)コンビニションステップ・基本			
12:30	12:30(40分)ヒップホップ・近藤		12:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳			12:20(40分)コンビニションエアロ・宗吾			12:30(40分)コンビニションエアロ・小野寺			
13:00	13:20(40分)シェイプバジン		13:00(60分)有料セッション・カラーニング・岩見			13:00(40分)ボディメイク・岩見			13:20(40分)HTRH(40分)HTHR			13:00(40分)CSLive/ヨガ・小野寺			
13:30	13:30(40分)コンビネーションスチップ・守屋		13:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			13:15(40分)カラダデトックス・生井			13:20(40分)ボディケアストレッチ・岩見			13:30(40分)ZUMBA(R)・小野寺			
14:00	14:20(40分)コンビネーションエアロ・守屋		14:00(30分)シェイプバジンPOWER・横田			14:15(40分)健康気功・松井			14:00(40分)パワーヨガ・岩見			14:25(50分)有料セッション・エアロ・横田			
14:30	14:20(40分)CSLive/ヨガ		14:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			14:30(40分)コンビニションエアロ・横田			14:30(40分)エアロ・横田			14:30(40分)エアロ・横田			
15:00	15:20(40分)ヨガ・福島											15:25(30分)CSLive/スマムCAMP			
15:30	15:30(60分)キッズ体操スクール・藤井		15:30(80分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)			15:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			15:30(60分)キッズ体操スクール(幼児)(スクール)			15:30(40分)コンビニションエアロ・岩見			
16:00												16:20(40分)CSLive/ハイヨガ			
16:30	16:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		16:30(60分)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			16:30(40分)CSLive/ハイヨガ			
17:00	17:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		17:30(60分)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			17:00(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			
17:30	17:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		17:30(60分)キッズ体操スクール(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)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			17:45(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
18:00												18:00(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
18:30	18:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)		18:30(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)			18:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			18:30(60分)キッズ体操スクール(児童)(スクール)			18:45(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
19:00	18:45(10分)ジムスモ/パンス		19:00(10分)ジムスモ/お腹引連			19:00(10分)ジムスモ/お腹引連			19:00(10分)ジムスモ/お腹引連			18:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・横田		19:30(40分)ストリートダンス・横田			19:25(40分)シンプルステップ・守屋			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(40分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・及川		20:00			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			19:45(10分)ジムスモ/お腹引連			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
20:30	20:15(30分)X-CORE FIGHTING+堤		20:20(40分)CSLive/ヨガ・SAKAKI			20:20(40分)シェイプバジンPOWER・小西			20:35(40分)CSLive/スマス&ヒーリング			20:20(30分)ボディメイク・横田			
21:00	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		21:00(5分)ジムスモ/お腹引連			20:30(30分)ジムスモ/お腹引連			20:40(10分)ジムスモ/お腹引連			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
21:30												21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			
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
月	火	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土	日	月	水	木