

# ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、28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			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
08:30		08:30(50分)卓球(フリー)		08:30(60分)卓球(フリー)			08:30(50分)卓球(フリー)															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(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(65分)卓球(フリー)	09:00
09:30	09:35(30分)からだ元気・金子																					09:30
10:00	09:45(30分)CSLive/リズムCAMP			10:00(30分)ボクテイクストレッチ・石井			10:00(40分)ヒラチス青木			10:00(40分)ボクテイクストレッチ・青木	10:10(30分)CSLive/ボクテイクトレーニング				10:00(40分)健美操・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)フィールズ・ラティス・金子			10:15(60分)有料セッション/ラティス・和泉[セッション]			10:40(30分)クラブ限定/女性専用トレーニング			10:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:40(30分)CSLive/ボクテイクトレーニング				10:40(30分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし						10:30
11:00							11:00(40分)ヨガ・長瀬			11:00(40分)ZUMBA(R)・横田	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング				11:00(40分)フラエクササイズ・塩松	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]						11:00
11:30	11:30(40分)ワンダフルボディ・小西			11:20(40分)ヨガ・長瀬			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め				11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし						11:30
12:00				12:10(40分)リシェエのサイズ・松尾			12:00(40分)フィールズが・鈴木			12:00(40分)コンピネーションステップ・藤本	12:10(30分)ジムスモ/ホールdの健康体操・横田[予約]				12:00(40分)コンピネーションエアロ・大木	11:50(40分)エアロサーキット・大野						12:00
12:30	12:30(40分)ヒップホップ・近藤			12:20(30分)CSLive/からだアタック			12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳			12:30(40分)コンピネーションエアロ・浜野	13:00(30分)X-CORE FIGURE(60分予約)				12:55(40分)コンピネーションエアロ・小野	12:45(30分)シェイパングPOWER・横田						12:30
13:00	13:00(10分)ジムスモ/リズムアップ			13:00(60分)有料セッション/バシム・松尾[セッション][予約]			13:00(40分)ボクテイクトレーニング・若見			13:00(40分)カラダデトックス・生井	13:10(30分)X-CORE FIGURE(60分予約)				13:00(40分)コンピネーションエアロ・小野	13:00(40分)コンピネーションエアロ・小野						13:00
13:30	13:25(40分)シェイパング・横田			13:15(40分)コンピネーションステップ・守屋			13:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			14:00(40分)ZUMBA(R)・小野	14:15(40分)健康気功・松本				14:45(40分)シェイパング40・小松	14:25(50分)有料セッション/バシム・松尾[セッション][予約]						13:30
14:00	14:20(40分)シンブルエアロ・藤本			14:10(40分)コンピネーションエアロ・守屋			14:15(40分)健康気功・松本			14:15(40分)パワーヨガ・浜野	15:10(40分)CSLive/シェイパング				14:35(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムアップ40・小松	14:20(30分)EXCITE-CORE・小松						14:00
14:30							14:50(40分)CSLive/フィットアタックBEAT			15:10(40分)CSLive/シェイパング					15:25(30分)CSLive/リズムCAMP							14:30
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]			15:20(40分)ボクテイクストレッチ・藤井			15:20(40分)ヨガ・福島			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)CSLive/フィットアタックBEAT				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:35(40分)フィットアタックPRO・横田						15:30
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(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]	16:25(40分)CSLive/パワーヨガ						16:30
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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							17:30
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(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(40分)CSLive/フィットアタックBEAT							18:30
19:00																						19:00
19:30	19:20(40分)HOTフィートヨガ・横田			19:20(40分)コンピネーションエアロ・鈴木			19:20(40分)ストリートダンス・藤本			19:30(30分)フィットアタック/フィットネス/リズムアップ・横田	19:30(30分)フィットアタック/フィットネス/リズムアップ・横田				19:30(40分)ヒラチス・若見	19:30(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムアップ40・小松						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)CSLive/ヨガ			20:20(30分)ボクテイクストレッチ・小西	20:35(40分)CSLive/スムース&ヒーリング				20:20(30分)ボクテイクトレーニング・横田	20:15(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムアップ40・小松						20:00
20:30																						20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30