

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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 [整理券]: 整理券が必要

< 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)	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]	08:00
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)ヒラチア青木	10:10(30分)CSLive/ボクテイクトレーニング				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)ワイルドボディ・金子			10:15(60分)有料セッション/ラッシュダンス和田[セッション]			10:40(30分)クラブ限定/高木[予約]			10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ	10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ				10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ	10:40(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ								10:30
11:00																							11:00	
11:30	11:30(40分)ワンステップ/ダンス・藤井			11:20(40分)ヨガ・長瀬			11:20(30分)CSLive/ヒュープロフィット/アームス&バックアップ			11:00(40分)ZUMBA(R)・横原	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]								11:30
12:00																							12:00	
12:30	12:30(40分)ヒップホップ・近藤			12:20(30分)CSLive/からだアクト			12:10(40分)リシェエのサイズ・松尾			12:00(40分)ワイルドボディ・鈴木					12:10(30分)ジムスモ/ホールdの健康体操・高田[予約]									12:30
13:00	13:00(10分)ジムスモ/かんたんな筋トレ						13:00(60分)有料セッション/バシエ・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					13:10(30分)X-CORE FIT									13:00
13:30	13:25(40分)シェイパング・堤			13:15(40分)コンビネーションステップ・守屋					13:15(40分)カラダデトックス・生井						13:20(40分)ボクテイクストレッチ・宗吾									13:30
14:00	14:00(40分)シンブルエアロ・GriHO			14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋						14:00(30分)シェイパングPOWER・榎田														14:00
14:30										14:15(40分)健康気功・松本														14:30
15:00										14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT					15:10(40分)CSLive/シェイパング									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]						15:35(40分)CSLive/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
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
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
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]			18:40(30分)CSLive/エアロサーキット						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
19:00																								19:00
19:30	19:20(40分)HOT Ze nYoga・榎田			19:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木			19:20(40分)ストリートダンス・榎本			19:20(40分)シンブルステップ・守屋					19:20(30分)エアリアルフィットネス/リズムラッシュ									19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・及川																							20:00
20:30	20:15(30分)X-CORE FIGHTING-堤			20:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA			20:20(40分)CSLive/ヨガ			20:30(30分)シェイパングPOWER・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・堤	20:15(60分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムラッシュ[予約]								20:30
21:00																								21:00
21:30																								21:30