

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21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)ボクテイクアップ・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)ワイルドフェイス・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/夜間パーソナルトレーニング			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	
11:00																						11:00	
11:30	11:30(40分)ワンダフルボディ/小西[予約]			11:20(40分)ヨガ・長瀬			11:20(30分)CSLive/パーソナル/アームス&バックアップ			11:00(40分)ZUMBA・横原	11:10(40分)CSLive/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)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/からだアクティブ			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					12:30(30分)CSLive/ほろめ太極拳							12:30	
13:00	13:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						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					13:10(30分)X-CORE FIGURE(60分予約)							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)ボクテイクアップ・宗吾							13:30	
14:00																						14:00	
14:30	14:20(40分)シンブルエアロ-CRUISE			14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋						14:15(40分)健康気功・松本					14:15(40分)パワーヨガ・浜吉							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)ボクテイクアップ・藤井			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]	15:35(40分)キッズ体育スクール(幼児)[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(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(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)キッズダンススクール(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・横田			19:20(40分)コンビネーションエアロ・藤本			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					19:30(40分)ヒラチア・浜吉	19:30(30分)エアリアルフィットネス/リズムクラブ40・小松							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)ボクテイクアップトレーニング・堤	20:15(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーヨガ[予約]						20:30	
21:00																						21:00	
21:30																						21:30	