

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年07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-横川			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		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
10:00	09:45(30分)CS Live/リズムCAMP																		10:00			10:00
10:30	10:30(40分)ワイルドボディ-金子	10:30(40分)CS Live/Leti Leti		10:40(30分)クラブ限定/夜生活/ダンス/ダンス/ダンス			10:00(30分)ボクシアアストレッチ-石井			10:10(30分)CS Live/ボクシメイクトレーニング			10:00(40分)ヒラエクス青木	10:10(30分)CS Live/ボクシメイクトレーニング		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]		10:30			10:30
11:00																			11:00			11:00
11:30	11:30(40分)ワンダフルボディ/ダンス/ダンス			11:20(30分)有料セッション/ハレエ・松尾[セッション]			11:00(40分)ZUMBA R-横原			11:10(40分)CS Live/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)CS Live/ダンスWAVE[予約]					11:30			11:30
12:00																			12:00			12:00
12:30	12:30(40分)ヒップホップ-横川			12:20(30分)CS Live/からだアタック			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-青木			12:20(40分)コンビネーションエアロ-浜野						12:30			12:30
13:00	13:00(40分)シェイパング-横川			13:15(40分)コンビネーションステップ-守屋			13:00(60分)有料セッション/ハレエ・松尾[セッション][予約]			13:00(40分)ボクシメイクトレーニング-若見			13:00(40分)ボクシアアストレッチ-浜野	13:10(30分)X-CORE FIG		12:55(40分)リリースダンス-小野	13:00(40分)CS Live/ヨガ		13:00			13:00
13:30																			13:30			13:30
14:00	14:20(40分)シンプルエアロ-CRUISE	14:20(40分)CS Live/ヨガ		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-横田			14:15(40分)健康気功-松本			14:15(40分)パワーヨガ-浜野			14:45(40分)シェイパング40-小松			14:00			14:00
14:30																			14:30			14:30
15:00																			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]			15:30(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)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]	15:35(40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)CS Live/リズムCAMP		15:30			15:30
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(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]	16:25(40分)CS Live/パワーヨガ		16:30			16:30
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(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			17:30
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]			18:40(30分)CS Live/エアロサーキット			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)CS Live/ファイトアタックBEAT			18:30			18:30
19:00																			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			19:40(40分)ファンクダンス/エアロ/ダンス/ダンス			19:30(40分)ヒラエクス青木	19:30(30分)エアロ/ファンクダンス/エアロ/ダンス/ダンス		19:35(40分)CS Live/シェイパング			19:30			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			20:30(30分)ボクシメイクトレーニング-小西			20:20(30分)ボクシメイクトレーニング-堤	20:15(40分)CS Live/エアロ/ファンクダンス/エアロ/ダンス/ダンス					20:00			20:00
20:30																			20:30			20:30
21:00																			21:00			21:00
21:30																			21:30			21:30