

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年08月 -

0日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27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 >

	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		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	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	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	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
08:30		08:30(50分)卓球(フリー)			08:30(60分)卓球(フリー)		08:30		08:30(50分)卓球(フリー)								08:30	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】		08:30	
09:00	09:00(30分)X-CORE DANCING-横川			09:00(40分)シェイパング-小西			09:00	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		09:35(30分)からだ元気-金子								09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	09:30(60分)キッズバレエスクール-松尾【スクール】		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		09:30	
10:00	09:45(30分)CSLive/リズムCAMP						10:00	10:00(40分)ピラティス-青木	10:10(30分)CSLive/ボクティ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)			10:00						10:00	
10:30	10:30(40分)ワイルドラティス-金子	10:30(40分)CSLive/Lati Lati		10:15(40分)ファイトアタックBEAT-堤			10:30			10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め							10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	10:40(60分)キッズバレエスクール-松尾【スクール】				10:30	
11:00							11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)-横原	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング				11:10(40分)フライングサイズ-塩松	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)			11:00				11:00(40分)コンピネーションエアロ-大木		11:00	
11:30	11:30(40分)ファンタシマルボディエクササイズ-藤井						11:30			11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め							11:30						11:30	
12:00							12:00	12:00(40分)ワイルドヨガ-鈴木					12:20(40分)コンピネーションエアロ-濱宮	12:10(30分)ジムスモ/ボールはめ健康体操-原田(予約)			12:00	12:00(40分)オリジナルステップ-青木					12:00	
12:30	12:30(40分)ヒップホップ-横川						12:30		12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳								12:30							12:30
13:00	13:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め				13:00(60分)有料セッション/バレエ-松尾(セッション)【予約】		13:00	13:00(40分)ボクティメイクトレーニング-若見	13:15(40分)カラダデトックス-塩井				13:20(40分)ボクティメイクストレッチ-濱宮	13:10(30分)X-CORE FIGHTING-横井(予約)			13:00	12:55(40分)フリースタイルダンス-小野暮	13:00(40分)CSLive/ヨガ				13:00	
13:30	13:25(40分)シェイパング-堤						13:30			13:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め							13:30				13:30(30分)バランスボール-横田		13:30	
14:00	14:20(40分)シンブルエアロ-CHiHO	14:20(40分)CSLive/ヨガ			14:10(40分)コンピネーションエアロ-守屋		14:00	14:00(30分)シェイパングPOWER-横田	14:15(40分)健康系功夫-松矢								14:00						14:00	
14:30							14:30	14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT									14:30						14:30	
15:00	15:20(40分)ボクティメイクストレッチ-藤井				15:20(40分)ヨガ-福島		15:00							15:10(40分)CSLive/シェイパング			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	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】	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		15:30	15:35(40分)ファイトアタックPRO-堤			15:30(40分)コンピネーションステップ-若見	15:25(30分)CSLive/リズムCAMP	15:30		
16:00							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	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・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】	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			16:30						16:30	
17:00							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	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(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							18:00
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				18:30(30分)CSLive/エアロサーキット		18:30	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	18:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT					18:30	
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30	19:20(40分)HOT Zei Yoga-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-橋本	19:30	19:40(40分)ファンシヨナルコンディショニング-藤井		19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め				19:30(40分)ピラティス-若見	19:30(30分)ボディメイク・小西(予約)		19:30	19:35(40分)CSLive/シェイパング					19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)-及川						20:00										20:00							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	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)ボクティメイクトレーニング-堤	20:15(40分)CSLive/エアロフィットネス/パワーヨガ(予約)		20:30						20:30	
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
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	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	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	曜日