

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年09月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24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			曜日	水			木			金			曜日	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	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										09:30	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															09:45(15分)ジムスモ・足裏引き							10:00	
10:30					10:00(30分)ボクティメイクストレッチ・石村		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]							10:30	
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	10:40(30分)＊クラブ運営＊カズマサ・コンパニオン・小西		10:30				10:40(15分)ジムスモ・からだをスリッチ					10:40(15分)ジムスモ・お腹引き							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)フラエクササイズ・塩松	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]					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)ファンタシマルコメディ・志賀			11:20(40分)ヨガ・長瀬	11:25(30分)有料セッション/パレス・松尾[セッション]		11:30				11:00(15分)ジムスモ・お腹引き					11:40(15分)ジムスモ・からだをスリッチ							11:30	
12:00							12:00	12:00(40分)ワイルドヨガ・鈴木																12:00
12:30	12:30(40分)ヒップホップ・横川				12:20(30分)CSLive/からだアクティブ		12:30		12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳						12:20(40分)コンピネーションエアロ・浜宮								12:30	
13:00							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・浜宮	13:10(30分)X-CORE FIGHTING(週予約)							13:00	
13:30	13:25(40分)シェイパング・堤						13:30				13:30(15分)ジムスモ・からだをスリッチ												13:30	
14:00							14:00	14:00(30分)シェイパングPOWER・横田	14:15(40分)健康気功・松本														14:00	
14:30	14:20(40分)シンブルエアロ・CHiHO	14:20(40分)CSLive/ヨガ					14:30	14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT															14:30	
15:00							15:00								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]			15:30	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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							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	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							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	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																	18:00
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)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(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																	19:00
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・鈴木		19:30	19:40(40分)ファンタシマルコンディショニング・藤井	19:40(15分)ジムスモ・からだをスリッチ					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]	19:40(15分)ジムスモ・お腹引き							19:30	
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・及川						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							20:40(15分)ジムスモ・お腹引き							20:30	
21:00							21:00										21:00(15分)ジムスモ・からだをスリッチ							21:00
21:30							21:30										21:00(15分)ジムスモ・からだをスリッチ							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