

ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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 |                               |                                |    |                               |                     | 08:00 |                                |                                 |    |       |       | 08:00 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       |                         | 08:00                     |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       |       |       | 08:00 |  |    |  |
| 08:30 |                               | 08:30(50分)卓球(フリー)              |    |                               |                     | 08:30 |                                | 08:30(50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 | 09:00(40分)シンブルステップ・青木          |                                 |    |       |       | 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                     | 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 | 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)フーエルボディ・金子          | 10:30(40分)CSLive/Lati Lati     |    |                               |                     | 10:30 |                                |                                 |    |       |       | 10:30 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       |                         | 10:30                     | 10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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     |    |       |       | 11:00 | 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・堤松         | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]  |                              |       | 11:00 | 11:00(40分)Pilates Shape |                           |                               |       | 11:00(40分)コンビネーションエアロ・大木 |                           |                               |                      |       |       |       |    |       | 11:00 |       |       |       |  |    |  |
| 11:30 | 11:30(40分)フットサル・ロドリゲス・小西      |                                |    |                               |                     | 11:30 |                                |                                 |    |       |       | 11:30 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       |                         | 11:30                     |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 11:30 |       |       |  |    |  |
| 12:00 |                               |                                |    |                               |                     | 12:00 | 12:00(40分)フーエルヨガ・鈴木            |                                 |    |       |       | 12:00 | 12:00(40分)フーエルヨガ・鈴木            |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       | 12:00                   | 12:00(40分)オリジナルステップ・基本    |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 12:00 |       |       |  |    |  |
| 12:30 | 12:30(40分)ヒップホップ・横川           |                                |    |                               |                     | 12:30 |                                | 12:30(30分)CSLive/ほじめて太極拳        |    |       |       | 12:30 |                                | 12:30(30分)CSLive/ほじめて太極拳        |    |       |                               |                               |                              |       |       | 12:30                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       | 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・生井           |    |       |       | 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・生井           |    |       |                               |                               |                              |       |       | 13:00                   | 13:00(40分)フリースタイルダンス・小野   |                               |       |                          | 13:00(40分)CSLive/ヨガ       |                               |                      |       |       |       |    |       | 13:00 |       |       |       |  |    |  |
| 13:30 | 13:25(40分)シェイパング・堤            | 13:25(40分)CSLive/Pilates Shape |    |                               |                     | 13:30 |                                |                                 |    |       |       | 13:30 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       | 13:30                   |                           |                               |       |                          |                           | 13:30(30分)シンブルステップ・若見         | 13:30(30分)バランスボール・横田 |       |       |       |    |       | 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・松矢               |    |       |       | 14:00 | 14:00(30分)シェイパングPOWER・横田       | 14:15(40分)健康気功・松矢               |    |       |                               |                               |                              |       |       | 14:00                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 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 |                                | 14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT   |    |       |                               |                               |                              |       |       | 14:30                   |                           |                               |       |                          | 14:25(50分)EXCITE-CORE・小松  |                               |                      |       |       |       |    |       | 14:30 |       |       |       |  |    |  |
| 15:00 |                               |                                |    |                               |                     | 15:00 |                                | 15:10(60分)有料セッション/太極拳・松矢[セッション] |    |       |       | 15:00 |                                | 15:10(60分)有料セッション/太極拳・松矢[セッション] |    |       |                               |                               |                              |       |       | 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 |                                |                                 |    |       |       | 15:30 | 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] |                              |       |       | 15:30                   | 15:35(40分)ファイトアタックPRO・堤   |                               |       |                          | 15:30(40分)コンビネーションステップ・若見 |                               |                      |       |       |       |    | 15:30 |       |       |       |       |  |    |  |
| 16:00 |                               |                                |    |                               |                     | 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(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 | 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                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 17:00 |       |       |  |    |  |
| 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 | 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                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 18:00 |       |       |  |    |  |
| 18:30 | 18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] |                                |    |                               |                     | 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 | 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                   | 18:40(40分)ファイトアタックBEAT・野崎 |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 18:30 |       |       |  |    |  |
| 19:00 |                               |                                |    |                               |                     | 19:00 |                                |                                 |    |       |       | 19:00 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       | 19:00                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 19:00 |       |       |  |    |  |
| 19:30 |                               |                                |    |                               |                     | 19:30 |                                | 19:40(40分)フットサル・ロドリゲス・小西        |    |       |       | 19:30 |                                | 19:40(40分)フットサル・ロドリゲス・小西        |    |       |                               |                               |                              |       |       | 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                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 20:00 |       |       |  |    |  |
| 20:30 |                               | 20:15(40分)ファイトアタックBEAT・野崎      |    | 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     |    |       |       | 20:30 | 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     |    |       |                               |                               |                              |       |       | 20:30                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 20:30 |       |       |  |    |  |
| 21:00 |                               |                                |    |                               |                     | 21:00 |                                |                                 |    |       |       | 21:00 |                                |                                 |    |       |                               |                               |                              |       |       | 21:00                   |                           |                               |       |                          |                           |                               |                      |       |       |       |    |       |       | 21:00 |       |       |  |    |  |
| 21:30 |                               |                                |    |                               |                     | 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               | 曜日    | スタジオA                          | スタジオB                           | ジム | スタジオA | スタジオB | 曜日    | スタジオA                          | スタジオB                           | ジム | スタジオA | スタジオB                         | 曜日                            | スタジオA                        | スタジオB | ジム    | スタジオA                   | スタジオB                     | 曜日                            | スタジオA | スタジオB                    | ジム                        | スタジオA                         | スタジオB                | 曜日    | スタジオA | スタジオB | ジム | スタジオA | スタジオB | 曜日    |       |       |  |    |  |
| 月     |                               |                                |    |                               |                     | 火     |                                |                                 |    |       |       | 水     |                                |                                 |    |       |                               | 木                             |                              |       |       |                         |                           | 金                             |       |                          |                           |                               |                      | 土     |       |       |    |       |       | 日     |       |       |  |    |  |