ザバススポーツクラブ藤が丘 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 ＞

月

	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)	
09:00	09:00(30分)X－CORE DANCING・横川		
09:30	09:45(30分)CSLive/リズムCAMP	09:35(30分)からだ元気・金子	
10:00			
10:30	10:30(40分)フィールドラティス・金子	10:30(40分)CSLive/Lati Lati	10:45(5分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし
11:00			
11:30	11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤井		11:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00		12:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド	
12:30	12:30(40分)ヒップホップ・横川		
13:00		13:05(10分)ジムスモ/ジムバンプ	
13:30	13:25(40分)シェイプバンプ・堤	13:25(40分)CSLive/Pilates Shape	
14:00	14:20(40分)シンプルエアロ・CHIHO	14:20(40分)CSLive/ヨガ	
14:30			
15:00		15:20(40分)ボディケアストレッチ・藤井	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:55(10分)ジムスモ/バランスボール	
19:00			
19:30		19:20(40分)HOT ZenYoga・横田	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・及川		
20:30		20:15(40分)ファイトアタックBEAT・野崎	20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:00			21:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め
21:30			

火

	スタジオA	スタジオB	ジム
08:00			
08:30		08:30(60分)卓球(フリー)	
09:00	09:00(40分)シェイプバンプ・小西		
09:30			09:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし
10:00	10:15(40分)ファイトアタックBEAT・堤	10:00(30分)ボディケアストレッチ・石村	
10:30		10:40(30分)＊クラブ限定/ヒルズボディコンディショニング・石村	10:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善
11:00	11:20(40分)ヨガ・長綱		
11:30			11:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00	12:20(30分)CSLive/からだアクティブ	12:10(40分)バレエエクササイズ・伊藤(智)	
12:30			12:55(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
13:00	13:15(40分)コンビネーションステップ・守屋		
13:30			13:30(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし
14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・守屋		
14:30			
15:00		15:20(40分)ヨガ・福島	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木	19:20(40分)ストリートダンス・稲木	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00			
20:30	20:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA	20:20(40分)CSLive/ヨガ	20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
21:00			21:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:30			

水

	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)	
09:00	09:00(40分)シンプルステップ・青木		
09:30		09:30(50分)CSLive/メディカルフィットネス・ロコモ予防・改善	09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
10:00	10:00(40分)ピラティス・青木	10:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・梶原	11:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	
11:30			11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00	12:00(40分)フィールヨガ・鈴木		
12:30		12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳	
13:00	13:00(40分)ボディメイクトレーニング・岩見		
13:30		13:15(40分)カラダデトックス・生井	
14:00	14:00(30分)シェイプバンプPOWER・横田		
14:30		14:15(40分)健康気功法・松矢	
15:00	14:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	15:10(60分)有料セッション/太極拳・松矢[セッション]	
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
19:00	19:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め		
19:30	19:25(40分)シンプルステップ・守屋	19:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤井	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
20:00			
20:30	20:30(30分)シェイプバンプPOWER・小西	20:35(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
21:00			21:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:30			

木

	スタジオA	スタジオB	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
18:00			
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

金

	スタジオA	スタジオB	ジム
08:00			
08:30			
09:00	09:00(40分)ヨガ・金子	09:10(30分)EXCITE－BODY・小西[予約]	
09:30			09:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし
10:00	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]	
10:30			10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
11:00	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			11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
12:00	12:20(40分)コンビネーションエアロ・宗宮	12:10(30分)ジムスモ/ボールde健康体操・原田[予約]	
12:30			
13:00	13:20(40分)ボディケアストレッチ・宗宮	13:10(30分)ファイトアタックPRO・堤[予約]	
13:30			
14:00	14:15(40分)パワーヨガ・宗宮		
14:30			
15:00		15:10(40分)CSLive/シェイプバンプ	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)ピラティス・岩見	19:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・堤[予約]	19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
20:00			
20:30	20:20(30分)ボディメイクトレーニング・堤	20:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
21:00			21:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
21:30			

土

	スタジオA	スタジオB	ジム
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:00			
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
10:00			
10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
11:00		11:00(40分)Pilates Shape	
11:30			
12:00	12:00(40分)オリジナルステップ・峯本		
12:30			
13:00	12:55(40分)フリースタイルダンス・小野藤	13:00(40分)CSLive/ヨガ	
13:30			
14:00	13:50(40分)ZUMBA(R)・小野藤		
14:30		14:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・堤[予約]	
15:00	14:45(40分)シェイプバンプ40・小松		
15:30	15:35(40分)ファイトアタックPRO・堤		
16:00			
16:30		16:25(40分)CSLive/パワーヨガ	
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30	18:40(40分)ファイトアタックBEAT・野崎		
19:00			
19:30	19:35(40分)CSLive/シェイプバンプ		19:45(10分)ジムスモ/かんた姿勢改善
20:00			20:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオA	スタジオB	ジム
08:00			
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
09:00		09:00(65分)卓球(フリー)	
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし
10:00		10:20(30分)CSLive/X－CORE TRAINING	
10:30			
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・大木		
11:30	11:50(40分)エアロサーキット・大木		11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00			
12:30	12:45(30分)シェイプバンプPOWER・横田		
13:00			
13:30	13:30(40分)シンプルステップ・岩見	13:30(30分)バランスボール・横田	
14:00			
14:30	14:25(50分)有料セッション/ピラティス・岩見[セッション][予約]	14:20(30分)EXCITE－CORE・小松	
15:00			
15:30	15:30(40分)コンビネーションステップ・岩見	15:25(30分)CSLive/リズムCAMP	
16:00			
16:30		16:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	16:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
17:00			
17:30			17:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
18:00			18:05(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/11/03 10:30:57