

LESSON PROGRAM 2026.10.1～ザバススポーツクラブ藤が丘

CSLive

『LIVE』はリアルタイム配信、『REC』はアーカイブ映像

NEW

今季からスタートの新しいレッスンは、

暗

普段のレッスンを暗闇化、集中した状態での新感覚トレーニングが行えるレッスンです。

MON<月曜日>					TUE<火曜日>					WED<水曜日>					THU<木曜日>	FRI<金曜日>					SAT<土曜日>					SUN<日曜日>				
スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール					スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール					スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール						スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール					スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール					スタジオAスタジオB20Mプール25Mプール				
8:00					8:00					8:00						8:00					8:00					8:00				
8:30					8:30					8:30						8:30					8:30					8:30				
9:00					9:00					9:00						9:00					9:00					9:00				
9:30					9:30					9:30						9:30					9:30					9:30				
9:45					9:45					9:45						9:45					9:45					9:45				
10:00					10:00					10:00						10:00					10:00					10:00				
10:30					10:30					10:30						10:30					10:30					10:30				
11:00					11:00					11:00						11:00					11:00					11:00				
11:30					11:30					11:30						11:30					11:30					11:30				
12:00					12:00					12:00						12:00					12:00					12:00				
12:30					12:30					12:30						12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00					13:00						13:00					13:00					13:00				
13:30					13:30					13:30						13:30					13:30					13:30				
14:00					14:00					14:00						14:00					14:00					14:00				
14:30					14:30					14:30						14:30					14:30					14:30				
15:00					15:00					15:00						15:00					15:00					15:00				
15:30					15:30					15:30						15:30					15:30					15:30				
16:00					16:00					16:00						16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30					16:30						16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00					17:00						17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30					17:30						17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00					18:00						18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30						18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00					19:00						19:00					19:00					19:00				
19:30					19:30					19:30						19:30					19:30					19:30				
20:00					20:00					20:00						20:00					20:00					20:00				
20:30					20:30					20:30						20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00					21:00						21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30					21:30						21:30					21:30					21:30				
22:00					22:00					22:00						22:00					22:00					22:00				
22:30					22:30					22:30						22:30					22:30					22:30				
23:00					23:00					23:00						23:00					23:00					23:00				

休館日

休館日

《ご案内》
＜最大人数＞
スタジオA: 46名、スタジオB: 20名
※スタジオA→バンプ系28名、ステップ32名、ボディメイクトレーニング34名
スタジオB
→フィットアタックBEAT、PRO 16名
X-CORE 15名
バンプ系、バランスボール、ファンクショナルトレーニング 12名
スムース&ヒーリング 18名、ボディメイクトレーニング14名
ヨガ: 14名、リズムライド 8名
アクアピクス: 定員なし、スイムレッスン: 15名
※フィンスイミング ⇒ 20名貸し出し10名
スキndaイビングフリー ⇒ 5名、貸し出し5名
※スキndaイビングの練習を行うクラス
◆要予約レッスン(泳法レッスン、ジムライド)は、開始30分前より予約バンドを配布します。
お電話、ご本人以外のご予約はできません。
◆レッスン開始後、遅れてのご入場・ご参加はできません。
◆プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、プールご利用の制限が 出る場合があります。
◆都合により、内容・担当者が変更となる場合があります。
◆スタジオプログラムは、最長40分レッスンとなっております。
◆赤い太枠は、10月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスンです。
◆ジムスモは、ジムスモスケジュールをご確認ください。

休館日

＜ご案内＞
 ＜最大人数＞
 スタジオA: 46名、スタジオB: 20名
 ※スタジオA→バンパ系28名、ステップ32名、ボディーメイクトレーニング
 34名、フィットアタックPRO36名、ヨガ38名、フィットアタックBEAT44
 スタジオB
 →フィットアタックBEAT、PRO 16名
 X-CORE 15名
 バンパ系、バランスボール、ファンクショナルトレーニング 12名
 スムース&ヒーリング 18名、ボディーメイクトレーニング14名
 ヨガ: 14名、リズムライド 8名
 アクアピクス: 定員なし、スイムレッスン: 15名
 ※フィンスイミング ⇒ 20名貸し出し10名、
 スキンダイビングフリー ⇒ 5名 貸し出し5名
 ※スキンダイビングの練習を行うクラス
 ◆要予約レッスン(泳法レッスン、ジムライド)は、開始30分前より予約バ
 ンドを配布します。
 お電話、ご本人以外のご予約はできません。
 ◆レッスン開始後、遅れてのご入場・ご参加はできません。
 ◆プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、
 プールご利用の制限が 出る場合があります。
 ◆都合により、内容・担当者が変更となる場合があります。
 ◆スタジオプログラムは、最長40分レッスンとなっております。
 ◆赤い太字は、10月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスン
 です。
 ◆ジムスモは、ジムスモスケジュールをご確認ください。

- 脂肪燃焼系
- コンディショニング・体調調整系
- ヨガ・オリエント系
- ダンス・カルチャー系
- トレーニング系
- アクアピクス・有酸素運動系
- スイム泳法・レッスン系
- トピックス・レッスン
- ジムスモ

※プログラム、担当者は変更となる場合がございます。
 ジムスモはジムスモのスケジュールをご確認ください。