

ザバススポーツクラブ／和光 プログラムスケジュール

[illegible]

復活プログラム～HOTヨガ～
 金曜日13:30～14:10 日曜日16:25～17:05
 高い室温で身体を温めながら、ゆっくりと身体を動かします。
 身体を温めやすく、普段よりも筋肉や関節を動かしやすいと感じられるのが特徴です。
 レッスン中はこまめに水分補給をし、リフレッシュしましょう！

TOPICプログラム～オリジナルエアロ 井上IR～
毎月第2土曜日18:45～19:45
音楽に合わせて、様々な動きを楽しく有酸素運動クラスです。
輝光店開業以来、大人気を誇る井上IRの1時間の特別レッスン
週末はぜひ特別な時間をサバサバと過ごしましょう！

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。
10分～25分で完結するエクササイズのため、
初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

斜字 の箇所は今月から内容、時間、担当者等が変更になったプログラムです。
変更になった内容(時間・レッスン名・担当者)が斜字になっています。

定員	定員	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
		57名	33名	18名

2026/9/22 改訂

2026/9/22 改訂