ザバススポーツクラブ和光 － 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

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00	10:20(20分)お腹シェイプ・スタッフ	10:25(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング・ロコモ予防	10:20(15分)ジムスモ/やさしい体操・大黒
10:30	10:50(40分)ヨガ・岡野		10:45(10分)クラブ限定/スモールボール・大黒
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive	11:10(30分)学びタイム・大黒
11:30	11:50(40分)コンビネーションエアロ・岡野	11:50(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSLive	
12:00			12:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・安藤[整理券]
12:30	12:50(40分)ラテンファン・岡野	12:40(30分)ワークアウトヨガ・内田	
13:00		13:25(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSLive	13:20(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・ジムスモ
13:30	13:45(40分)オリジナルステップ・原		13:50(30分)有料セッション/バレエストレッチ・岡野[セッション][予約]
14:00		14:20(40分)エアロサーキット・伊藤	
14:30			14:30(30分)有料セッション/ジャズダンス・岡野[セッション][予約]
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30	17:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		
18:00	18:15(40分)オリジナルエアロ・小山		
18:30		18:45(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	
19:00	19:15(40分)シンプルステップ・小山		
19:30		19:45(30分)アスリートキャンプ[セッション]	19:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・—
20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・番場		20:05(10分)ファンクショナルトレーニング・ジムスモ
20:30		20:30(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive	20:45(10分)ジムスモ/ランコン（ランニングコンディショニング）・ジムスモ
21:00	21:05(40分)ファイトアタックBEAT・番場		

火

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00		10:20(20分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスモ	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
10:30	10:30(40分)オリジナルステップ・峰久		
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive	11:15(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・みんなでスクワット
11:30	11:45(40分)パワーヨガ・TOMO	11:50(40分)フラエクササイズ・峰久	
12:30		12:40(40分)コンビネーションエアロ・関口	12:30(10分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・ジムスモ 12:45(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・小林		
13:30		13:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	
14:00	14:15(40分)ZUMBA(R)・小林	14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive	14:00(30分)有料セッション/骨盤調整・関口[セッション]
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
18:30		18:50(30分)＊クラブ限定/ダンス入門・AKANE	
19:00			19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・お腹シェイプ
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・AKANE	19:35(30分)X－CORE FIGHTING・宗像	
20:00	20:20(30分)お腹シェイプ・西元	20:25(40分)フリースタイルダンス・宗像	20:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・番場[整理券]
20:30			20:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ・西元		

水

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00			10:20(20分)CSLive/からだアクティブ・からだアクティブ
10:30	10:30(40分)コンビネーションステップ・川名	10:30(40分)健康太極拳・溝畑	
11:00			11:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
11:30	11:35(40分)シェイプパンプ・石井	11:30(40分)パワーヨガ・川名	
12:00		12:25(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	12:20(15分)フレックスストレッチ・ジムスモ[整理券]
12:30			12:40(10分)ジムスモ/ビューティプロジェクト姿勢改善 美尻・ジムスモ
13:00	13:00(40分)ヨガ・池田	13:15(40分)ファイトアタックPRO	
14:00	14:15(40分)オリジナルステップ・池田		
14:30		14:30(40分)コンビネーションエアロ・青木	
15:00	15:25(40分)クラブ限定/機能的なからだづくり・青木　からだ整備体操		
16:00	16:15(85分)スタジオ開放・—		
18:00	18:00(40分)コンビネーションステップ・井上		
18:30	18:50(40分)MSP限定/FULL BOX・井上		
19:00		19:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER・CSLive	
19:30	19:45(40分)＊クラブ限定/リトモス・井上[予約]		19:40(10分)X—FIT JUMP ROPE・ジムスモ
20:00		20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・CSLive	20:10(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
20:30		20:55(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive	
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・Caz		

木

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
15:00	15:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]	15:00(30分)キッズダンススクール・準備[スクール]	
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)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	
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]	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	17:30(30分)キッズダンススクール・片付け[スクール]	
18:30	18:30(30分)キッズ体育スクール・片付け[スクール]		

金

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:00		10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・肩こり予防・改善	
10:30	10:30(40分)フィールピラティス・内田		10:45(30分)ルーシーダットン・溝越[予約]
11:00	11:15(20分)ファイトアタックBEAT・宗像	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive	
11:30			11:40(40分)有料セッション/フラ・峰久[セッション][予約]
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R)・大黒	12:05(20分)お腹シェイプ・ジムスモ	
12:30		12:50(20分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・ジムスモ	
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・松原（由）		
13:30		13:30(40分)HOTヨガ・CSLive	
14:00	14:10(40分)コンビネーションステップ・松原（由）	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	
15:00	15:05(40分)ファンクショナルコンディショニング・香（背骨体操）	15:00(30分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]	
15:30		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児）[スクール]	
16:00	16:00(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
16:30	16:30(120分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（児童）[スクール]	
17:30		17:30(20分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]	
18:00		18:10(40分)コンビネーションエアロ・小山	
18:30	18:30(30分)キッズチアダンススクール[スクール]		
19:00	19:15(40分)ヨガ・小山	19:15(60分)アスリートキャンプ・石井[セッション][予約]	19:00(10分)ジムスモ/ジムパンプ・ジムスモ
19:30			19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[整理券] 19:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット
20:30	20:30(40分)シェイプパンプ・望月	20:30(40分)ZUMBA(R)・Caz	20:40(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
21:00	21:20(40分)ファイトアタックPRO・望月	21:20(40分)CSLive/ピラティス・ピラティスシェイプ	

土

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		
10:30	10:30(30分)キッズ体育スクール（児童）・片付け[スクール]	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSLive	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・香（背骨体操）	11:20(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・ジムスモ	
11:30		11:55(40分)シンプルステップ・鳥越	11:45(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE		12:15(10分)クラブ限定/スモールボール・ジムスモ
12:30	12:55(40分)シェイプパンプ・安藤	12:50(40分)パワーヨガ・鳥越	
13:30		13:45(40分)ファイトアタックBEAT・番場	
14:00	14:00(30分)キッズ体育スクール・準備[スクール]		
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	14:35(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive	14:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・番場[整理券]
15:00		15:20(40分)コンビネーションステップ・岡田	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00		16:10(40分)ヨガ・井上	
16:30	16:30(30分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:00		17:00(40分)フラエクササイズ・井上	
17:30	17:50(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・溝越		
18:30	18:35(115分)スタジオ開放・—		
19:00			19:10(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
19:30			19:45(10分)ジムスモ/ランコン（ランニングコンディショニング）・ジムスモ

日

曜日	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・上野	10:35(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive	
11:00	11:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスモ		
11:30	11:45(40分)ZUMBA(R)・AKANE	11:40(40分)パワーヨガ・上野	
12:30	12:40(15分)EXCITE―BODY・ジムスモ	12:35(40分)ストリートダンス・AKANE	
13:00	13:25(40分)シェイプパンプ・西元		
13:30		13:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	
14:00	14:20(40分)ファイトアタックBEAT・西元	14:25(40分)コンビネーションエアロ・稲田	
15:00	15:20(40分)コンビネーションステップ・稲田		15:10(10分)ジムスモ/ハイレプスサーキット・ジムスモ
15:30		15:30(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・CSLive	
16:00	16:20(40分)健康太極拳・宮嶋	16:25(20分)CSLive/HOTヨガ・CSLive	

作成日:2026/10/16 14:26:16