

ザバススポーツクラブ/和光 プログラムスケジュール

H22.3

| | 月 | | | | | 火 | | | | | 水 | | | | | 金 | | | | | 土 | | | | | 日 | | | | | |
|-------|------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------|-----|-----------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|-----|--------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|--|
| | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | ジム | スタジオ | スタジオ1 | スタジオ2 | フール | |
| 10:30 | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | トレーニング ガイダンス | グループ エクササイズ | | | | |
| 11:00 | | 10:30 ストレッチ | 10:30 | | | 10:30 気功体操 | 10:30 | 10:30 | | | 10:30 健康書竹 | 10:40 B | 10:30 | | | 10:30 初回 説明会 | 10:30 健康書竹 | 10:30 | 10:45 シングル WOZ | 10:30 | 10:30 サバス相談室 ①②③ | 10:20 | 10:30 BST | 10:30 | 10:30 初回 説明会 | 10:30 ストレッチ | 10:45 | 10:45 | | | |
| 11:30 | | 11:00 ボール コンタクトアップ | 10:50 YO1 岡野 | | | 11:00 スタンダアップ | 11:45 関口 | 11:45 峰久 | | | 11:15 初回 説明会 | 11:45 川名 | 11:45 溝畑 | | | 11:35 スタート | 11:00 お腹集中 | 大河内 | 11:50 松原(恵) | 11:30 水士武気 山本 | | 11:30 骨盤調整 | 11:30 鳥越 | 11:35 スタート | | 10:45 FB | 10:45 LOW | | | | |
| 12:00 | 12:00 初回 説明会 | 12:00 お腹集中 | 11:45 FB 高木 | 11:50 ZUMBA 岡野 | 12:00 アクアテック | 11:45 アクティフ ヨーガ1 小島 | 11:45 フラダンス 峰久 | 11:45 アクア コンボ45 関口 | | | 12:20 スタート | 11:45 大河内 | 11:45 川名 | 12:15 ミッドレンジ 富沢 | | 12:15 スタート | 11:45 松原(恵) | 11:50 鈴田 | 12:15 アグア30 溝越 | 11:45 アクア コンボ50 高橋 | | 12:15 初回 説明会 | 11:30 ラデン エアロ 斎藤 | 11:30 ラデン エアロ 加藤 | 12:00 ストリート ダンス 西村 | 12:00 スタート ST 小林(佳) | 12:15 スタート スイム | | | | |
| 12:30 | | | 12:50 高橋 | 12:30 フロントシェイフ 高橋 | | 12:50 水越 | 13:00 水越 | 13:00 水越 | | | 13:00 お腹集中 | 13:00 池田 | 12:45 川名 | 13:30 スタート ウォーク | | 13:20 スタート | 13:00 アクティフ ヨーガ1 鈴田 | 13:00 B 松原(由) | 13:20 スタート スイム | 12:30 アグア30 溝越 | | 12:15 初回 説明会 | 12:30 ストリート ダンス 西村 | 12:30 スタート ウォーク | 13:00 お腹集中 | 13:00 背泳ぎ 過替わい | 13:00 気功 | 13:00 背泳ぎ 過替わい | | | |
| 13:00 | 13:05 スタート | | 13:00 LOW 岡野 | 13:00 ヘルシー トレーニング 溝越 | | 13:15 水越 | 13:15 水越 | 13:30 平泳ぎ 水越 | | | 14:00 初回 説明会 | 14:15 ヘルシー 体操 渡辺 | 14:10 中島 | 14:10 背泳ぎ 溝越 | | 14:00 スタート | 14:00 アクティフ ヨーガ1 鈴田 | 14:00 ST 大西 | 14:40 ワンポイント 溝越 | 14:10 アクアテック | | 13:20 スタート | 13:45 シングル WOZ 斎藤 | 13:45 スタート | 14:00 初回 説明会 | 14:15 FB | 14:15 太極拳 | 14:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 14:00 | | | 14:15 スタート 山本 | 14:00 アグア30 溝越 | | 14:20 ビート シェイフ 山本 | 14:15 ZUMBA 小林(恵) | 14:10 スタート スイム | | | 14:30 初回 説明会 | 14:15 ヘルシー 体操 渡辺 | 14:50 バタフライ 中島 | 14:40 ワンポイント 溝越 | | 15:00 スタート | 14:00 LOW 松原(由) | 14:00 ST 大西 | 15:00 溝越 | 14:45 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 14:50 FB 大西 | | 14:00 初回 説明会 | 14:45 シングル WOZ 斎藤 | 14:50 スタート | 14:15 FB | 14:15 太極拳 | 14:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 14:30 | | | 15:00 松原(恵) | 15:00 基礎コントロール 溝越 | | 15:15 スピンチュアル 山本 | 15:15 B 小林(恵) | 15:15 スタート スイム | | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 ヘルシー 体操 渡辺 | 15:15 中島 | 15:30 背泳ぎ 溝越 | | 15:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 15:00 | 15:00 腰まっせり | | 15:10 スタート ST 佐藤(果) | 15:00 基礎コントロール 溝越 | | 15:15 スピンチュアル 山本 | 15:15 B 小林(恵) | 15:15 スタート スイム | | | 16:00 初回 説明会 | 16:00 ヘルシー 体操 渡辺 | 16:20 中島 | 16:20 背泳ぎ 溝越 | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 15:30 | 15:30 リフレッシュ ポテイ | | 15:40 AC 伊藤 | 15:40 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 16:00 | | | 16:30 FB 佐藤(果) | 16:30 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 16:30 | | | 16:30 FB 佐藤(果) | 16:30 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 17:00 | | | 17:00 FB 佐藤(果) | 17:00 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 17:30 | | | 17:30 FB 佐藤(果) | 17:30 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 18:00 | | | 18:00 BST 小山 | 18:00 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 18:30 | | | 18:00 BST 小山 | 18:00 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 19:00 | | | 18:30 TOTAL 鈴田 | 18:30 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 19:30 | 19:30 サバス相談室 ①②③ | | 19:00 WOZ 小山 | 19:00 シングル&スイム 溝越 | | 16:20 お腹集中 | 16:20 シンフル WOZ 小山 | 16:20 スタート ウォーク | | | 16:45 アロマ リラククス | 16:45 アロマ | 16:20 坪井 | 16:20 B | | 16:30 スタート | 15:30 ショット バーベル 飯山 | 15:15 FB 大西 | 16:00 ワンポイント 溝越 | 15:05 アクティフ ヨーガ2 斎藤 | 15:50 FB 大西 | | 15:30 初回 説明会 | 15:30 シングル WOZ 斎藤 | 15:30 スタート | 15:30 FB | 15:30 太極拳 | 15:30 過替わいEX 過替わい | | | |
| 20:00 | | | 20:15 初回 説明会 | 20:15 シングルWOZ 関口 | 20:15 ストリート ダンス 西村 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 20:30 | | | 20:15 初回 説明会 | 20:15 シングルWOZ 関口 | 20:15 ストリート ダンス 西村 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 21:00 | | | 21:00 初回 説明会 | 21:00 シングルWOZ 関口 | 21:00 ストリート ダンス 西村 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 21:30 | 21:20 スタート | 21:30 ストレッチ | 21:30 ビート マッスル 山本 | 21:30 シングル&スイム 溝越 | 21:00 背泳ぎ 中島 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 22:00 | | | 21:40 アクティフ ヨーガ1 西村 | 21:40 シングル&スイム 溝越 | 21:00 背泳ぎ 中島 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 22:30 | | | 21:40 アクティフ ヨーガ1 西村 | 21:40 シングル&スイム 溝越 | 21:00 背泳ぎ 中島 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |
| 23:00 | | | 21:40 アクティフ ヨーガ1 西村 | 21:40 シングル&スイム 溝越 | 21:00 背泳ぎ 中島 | 20:05 スタート | 20:05 鈴田 | 20:05 スタート ウォーク | | | 20:00 初回 説明会 | 20:15 井上 | 20:15 飯山 | 20:15 スタート ウォーク | | 20:10 スタート | 20:10 ストレッチ | 20:15 小山 | 20:15 佐藤(果) | 20:00 アロマ リラククス 松尾 | 20:15 シングル WOZ 中島 | | 20:00 お腹集中 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | 20:00 シングル WOZ 松尾 | | |

19:00閉館

3月22日(月・祝)

振替休日

ザバス祭

開催!!

※プログラム発表は3月8日(月)です。

デイトタイム・ナイトのお客様も
ご利用いただけます。

※ザバススポーツクラブ/和光のスケジュールはホームページでもご覧いただけます。 ホームページアドレス <http://mejiss.jp>

※都合によりプログラム内容・時間・担当者が変更になる場合もございます。あらかじめご了承下さい。

※青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。