

LESSON PROGRAM 2022.6.1 ~ ザバススポーツクラブ藤が丘

CSLive

NEW

「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像

今季からスタートの新しいレッスンは、

初めての方でも楽しめるレッスンです。

暗 普段のレッスンを暗転化、集中した状態で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B	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール		スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール	スタジオA	スタジオB	20Mプール	25Mプール
8:00	OPEN 8:30				OPEN 8:30				OPEN 8:30					OPEN 8:30				OPEN 9:00				OPEN 9:00			
8:30																									
9:00	卓球				卓球				卓球					ヨガ 金子				キッズ 体育 スクール				卓球			
9:30	FIT jam				CSLive シェイブパンプ				シンプルステップ 青木					シェイブパンプ 小西				キッズ スイミング スクール				コンビネーション エアロ 大木			
9:45	CSLive ダンスファン				[REC]				ピラティス 青木					アロマ ヒーリング 金子				キッズ スイミング スクール				アアクアビクス45			
10:00	[REC]				10:00~10:30				10:00~10:30					10:05~10:35				10:10~11:10				10:30~11:10			
10:30	ピラティス Plus 金子				アクアアタック BEAT				アクアアタック BEAT					健康操 藤井				ベビー スイミング スクール				キッズ スイミング スクール			
11:00	要予約				要予約				要予約					11:00~11:20				要予約				要予約			
11:30	11:30~12:10				11:15~11:55				11:15~11:55					11:10~11:50				11:15~13:15				11:30~12:10			
12:00	フィットアタック BEAT				ヨガ 岡本				ZUMBA® 梶原					12:25~13:05				成人 スイミング スクール				エアロ サーキット 大木			
12:30	12:30~13:10				12:05~12:45				12:05~12:45					12:55~13:35				12:15~13:15				12:30~13:00			
13:00	シェイブ パンプ				CSLive スムーズ& ヒーリング				CSLive スムーズ& ヒーリング					13:00~13:30				マスターズ 練習会				パワーパンプ			
13:30	13:25~14:05				13:00~14:05				13:00~14:05					13:25~14:05				13:30~14:00				13:20~13:50			
14:00	ダンスWAVE				クラシック バレエ				クラシック バレエ					13:25~14:05				13:30~14:00				CSLive リズム CAMP			
14:30	石本				コンビネーション ステップ				コンビネーション ステップ					14:20~15:00				14:10~14:40				13:30~13:50			
15:00	CSLive 健康太極拳				14:10~14:50				14:10~14:50					14:20~15:00				14:10~14:40				14:10~14:40			
15:30	15:15~18:45				15:15~18:45				15:15~18:45					15:20~16:00				15:15~17:40				15:10~15:50			
16:00	ボディケア ストレッチ				15:15~18:45				15:15~18:45					15:20~16:00				15:15~17:40				コンビネーション ステップ			
16:30	16:30~18:00				16:30~18:00				16:30~18:00					16:30~18:00				16:30~18:00				16:05~16:45			
17:00	キッズ 体育 スクール				キッズ 体育 スクール				キッズ 体育 スクール					16:30~18:00				16:30~18:00				CSLive フィットアタック PRO			
17:30	卓球				卓球				卓球					16:30~18:00				16:30~18:00				17:00~17:40			
18:00	キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール					16:30~18:00				16:30~18:00				CSLive パワーヨガ			
18:30	キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール					16:30~18:00				16:30~18:00				[REC]			
19:00	キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール				キッズ スイミング スクール					16:30~18:00				16:30~18:00				[REC]			
19:30	19:20~20:00				19:20~20:00				19:20~20:00					19:20~20:00				19:20~20:00				CLOSE 19:00			
20:00	ファイティング コア				シンプル エアロ				シンプル エアロ					19:20~20:00				19:20~20:00				[ご案内] <最大人数> スタジオA:38名、スタジオB:14名 ※スタジオA→パンプ系28名、スムーズ&ヒーリング18名 コンビネーションステップ32名 スタジオB→パンプ系、バランスボール12名 Jumping Hi ⇒ 10名、リズムライド ⇒ 5名			
20:30	20:30~21:10				20:20~20:50				20:20~20:50					20:20~20:50				20:20~20:50				アアクアビクス:40名、スイムレッスン:15名(フィンのみ20名) ※ハイドロトレーニング ⇒ 10名 フィンスイミング ⇒ 貸し出しは、10名 シュノーケリング ⇒ 貸し出しは、5名			
21:00	CSLive シェイブパンプ				CSLive リズム CAMP				CSLive リズム CAMP					20:20~20:50				20:20~20:50				◆要予約レッスンは、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、5月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスンです。			
21:30	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00			
22:00	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00			
22:30	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00			
23:00	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00			

休館日

- 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
- アアクアビクス・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

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がございます。