ザバススポーツクラブ／和光　プログラムスケジュール

2022年 6月～

月

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30	10:20～10:35 やさしい体操 10:45～10:55 肌ケア ジムスモ 11:10～11:40 学びタイム 大黒	10:30～11:10 ヨガ 岡野	10:20～10:40 お腹シェイプ ジムスモ 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 11:50～12:30 CSLive ファイトアタックPRO REC 12:40～13:10 WORKOUT YOGA 内田	
11:00				
11:30		11:45～12:25 コンビネーション エアロ40 岡野		12:00～12:30 アクア ウォーク＆ジョグ 鈴木
12:00				
12:30		13:00～13:40 ラテンダンス 岡野	13:30～14:10 CSLive シンプル エアロ LIVE	13:20～13:50 初級バタフライ 溝越
13:00	有料 13:55～14:55（換気タイム10分） ジャズダンス 岡野	14:15～14:55 コンビネーション ステップ40 松原(恵)	14:20～15:00 エアロ サーキット 伊藤	14:20～14:50 アクアビクス 溝越
13:30		15:00～15:30 スクール準備		15:15～16:30 キッズスイミングスクール 2コース利用
14:00		15:30～17:30 キッズ体育スクール		
14:30				
15:00				16:30～18:40 キッズスイミングスクール 3コース利用
15:30		17:30～18:00 スクール片付け		
16:00				
16:30		18:15～18:55 オリジナル エアロ40 小山	有料 18:50～19:20 Athlete Camp WOD 原(信)	
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	整理券 19:50～20:10 GYM RIDE	19:30～20:10 シンプル ステップ40 小山	19:40～20:10 CSLive だれでもHIPHOP REC	
19:00				
19:30	20:20～20:30 ランドレ ジムスモ	20:30～21:10 シェイプバンプ 原(貴)	20:30～21:10 CSLive ピラティス REC	20:10～20:40 初級バタフライ 坂本
20:00		21:20～22:00 ファイトアタック BEAT 坂本	21:20～21:50 CSLive HOTヨガ REC	
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	スポーツエリア　22:15 CLOSE			
22:30	22:30閉館			

火

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30		10:30～11:10 オリジナル ステップ40 峰久	10:20～10:40 お腹シェイプ ジムスモ 11:00～11:40 CSLive Laフットキュア LIVE 11:50～12:30 フラ エクササイズ 峰久 整理券 12:40～13:20 コンビネーション エアロ40 関口	11:15～12:00 アクアビクス45 関口
11:00	11:15～11:25 スモールボール ジムスモ			
11:30	12:30～12:45 リンパフロー 12:50～13:00 ウェストシェイプ&ヒップアップ	11:45～12:25 パワーヨガ40 TOMO		11:45～12:05 アクアテック
12:00				12:15～12:45 アクアサーキット 富沢
12:30		13:10～13:50 オリジナル エアロ40 小林		13:00～13:30 初級平泳ぎ 石井
13:00	有料 14:00～14:30 骨盤調整 関口		13:30～14:10 CSLive パワーヨガ LIVE	13:30～14:00 スイム800 坂本
13:30		14:15～14:55 ZUMBA(R) 小林	14:20～15:00 CSLive シェイプバンプ REC	
14:00		15:00～15:30 スクール準備		15:15～16:30 キッズスイミングスクール 2コース利用
14:30		15:30～17:30 キッズ体育スクール		
15:00				16:30～18:40 キッズスイミングスクール 3コース利用
15:30		17:30～18:00 スクール片付け		
16:00				
16:30		18:00～18:50【期間限定】 スタジオ開放		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	19:00～19:10 Jump Rope ジムスモ	18:50～19:20 ダンス入門 AKANE	19:30～19:50 ファイティングDOJO 宗像	
19:00				
19:30	20:00～20:10 ハイレッツサーキット	19:30～20:10 ZUMBA(R) AKANE		19:45～20:15 初級クロール 中島
20:00		20:20～20:40 6PACK 日比	20:20～20:50 CSLive HOTヨガ REC	
20:30		21:00～21:30 パワーパンプ 原(貴)		20:30～21:00 スイム800 坂本
21:00				
21:30				
22:00	スポーツエリア　22:15 CLOSE			
22:30	22:30閉館			

水

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30		10:30～11:10 コンビネーション ステップ40 川名	10:30～11:10 太極拳 溝畑	
11:00	11:15～11:25 ウェストシェイプ&ヒップアップ ジムスモ			
11:30	整理券 12:15～12:30 フレックス ストレッチ 12:35～12:45 スモールボール ジムスモ	11:40～12:20 シェイプバンプ 石井	11:30～12:10 パワーヨガ40 川名	11:45～12:05 アクアテック
12:00				12:15～12:45 アクアサーキット 富沢
12:30		13:00～13:40 ヨガ 池田	12:30～13:00 CSLive ボディメイクトレーニング LIVE 13:15～13:55 CSLive ファイトアタックPRO REC 整理券	13:00～13:30 初級平泳ぎ 石井
13:00		14:15～14:55 オリジナル ステップ40 池田	14:30～15:10 コンビネーション エアロ40 青木	14:30～15:00 AQUA jam 松尾
13:30		15:25～16:05 からだ 整備体操 青木		15:15～16:30 キッズスイミングスクール 2コース利用
14:00				
14:30		16:15～17:40【期間限定】 スタジオ開放		16:30～18:40 キッズスイミングスクール 3コース利用
15:00				
15:30				
16:00				
16:30		18:00～18:40 コンビネーション ステップ40 井上		
17:00				
17:30		18:50～19:30 FULL BOX 井上	19:10～19:40 CSLive パワーパンプ LIVE	
18:00	19:40～19:50 POWERコア ジムスモ			
18:30	20:10～20:20 ランドレ ジムスモ	20:10～20:50 パワーヨガ40 原(信)	20:30～21:10 CSLive ファイトアタックPRO LIVE	
19:00				
19:30		21:20～22:00 ZUMBA(R) Caz		
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	スポーツエリア　22:15 CLOSE			
22:30	22:30閉館			

金

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30	有料 10:45～11:15 ルーシーダットン 溝越	整理券 10:30～11:10 シンプル エアロ40 原(信)	CSLive 10:20～10:35 かんたん体操 REC 11:00～11:40 CSLive ZUMBA(R) LIVE	有料 10:30～11:00 パーソナルスイムレッスン 大黒 11:00～11:30 パーソナルスイムレッスン 大黒
11:00	有料 11:40～12:20 フラダンス 峰久	11:25～11:45 動きタイム 原(貴)		
11:30		12:00～12:40 シェイプバンプ 原(貴)	12:00～12:30 WORKOUT YOGA 内田	12:00～12:30 アクアビクス 溝越
12:00			12:45～13:15 マインドボディリセット 吉川	
12:30	奇数週　ファイティングコア 偶数週　ファイティングDOJO	13:00～13:40 オリジナル エアロ40 松原(由)	13:30～14:00 CSLive LIVE	13:00～13:30 上級水泳 溝越
13:00		14:15～14:55 コンビネーション ステップ40 松原(由)	14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 REC	13:40～14:10 初級クロール 溝越
13:30		15:10～15:50 背骨体操 香		15:15～16:30 キッズスイミングスクール 2コース利用
14:00			16:00～16:30 スクール準備	
14:30		16:15～17:30【期間限定】 スタジオ開放	16:30～18:30 キッズチアダンススクール	16:30～18:40 キッズスイミングスクール 3コース利用
15:00				
15:30				
16:00		18:10～18:50 コンビネーション エアロ40 小山	18:30～19:00 スクール片付け	
16:30	19:00～19:10 Jump Rope ジムスモ	19:10～19:50 ヨガ 小山	有料 19:20～20:30（換気タイム10分） Athlete Camp 60 SKILL・WOD 相澤	19:30～20:00 スイム500 中島
17:00	20:10～20:20 ランドレ ジムスモ			
17:30	整理券 20:50～21:10 GYM RIDE ジムスモ	20:30～21:10 ZUMBA(R) Caz	20:40～21:10 CSLive パワーパンプ REC	20:30～21:00 アクアビクス 小山
18:00		21:20～22:00 ファイトアタック PRO 望月	21:20～22:00 CSLive スムース&ヒーリング REC	
18:30	スポーツエリア　22:15 CLOSE			
19:00	22:30閉館			

土

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30		～10:45 キッズ体育スクール	整理券 10:30～11:10 シンプル エアロ40 斎藤	～11:45 キッズスイミングスクール 3コース利用
11:00	11:15～11:25 ベーシック5 ジムスモ	11:00～11:40 背骨体操 香	整理券 11:30～12:10 ZUMBA(R) AKANE	
11:30	12:15～12:25 スモールボール ジムスモ	11:55～12:35 シンプル ステップ40 鳥越		12:00～12:30 AQUA jam 明石
12:00			12:50～13:30 パワーヨガ40 鳥越	
12:30		12:55～13:35 シェイプバンプ 石井		13:10～13:40 初級背泳ぎ 大蔵
13:00			13:45～14:25 CSLive ファイトアタックPRO REC	
13:30		14:00～14:30 スクール準備	14:35～15:05 CSLive だれでもHIPHOP REC	
14:00		14:30～15:30 キッズ体育スクール	15:20～16:00 コンビネーション ステップ40 岡田	15:15～16:30 キッズスイミングスクール 2コース利用
14:30		15:30～16:00 スクール片付け		
15:00		16:10～16:50 ヨガ 井上		16:30～18:40 キッズスイミングスクール 3コース利用
15:30		17:00～17:40 フラ エクササイズ 井上		
16:00			有料 17:50～19:20（換気タイム10分） Ritmos & Balance Training 井上	
16:30		17:50～18:30 ファイティング エクササイズ 溝越		18:45～19:15 アクアトレーニング 溝越
17:00	19:00～19:10 ランドレ ジムスモ			
17:30		18:55～20:30【期間限定】 スタジオ開放		
18:00	スポーツエリア　20:45 CLOSE			
18:30	21:00閉館			

プログラム参加のご案内

●定員について
スタジオ1：57名、スタジオ2：33名 フリーSP：18名
整理券がないプログラムに関しましては、スタジオ前に並びお待ちください。

●都合によりレッスン内容・時間・担当者が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

日

	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30		10:30～11:10 コンビネーション エアロ40 上野		～10:45 キッズスイミングスクール 3コース利用
11:00	11:15～11:25 POWERコア ジムスモ	11:45～12:25 ZUMBA(R) AKANE	11:40～12:20 パワーヨガ40 上野	有料 12:00～12:30 パーソナルスイムレッスン 坂本
11:30	12:30～12:40 No LIMIT～己に勝つ～ ジムスモ	13:10～13:50 シェイプバンプ 原(信)	13:10～13:50 ストリートダンス AKANE	13:00～13:30 アクアビクス 上野
12:00				
12:30		14:15～14:55 ピラティス 山下		14:30～15:00 初級バタフライ 中島
13:00		15:00～15:40 オリジナル ステップ40 原(信)		15:10～15:40 中級4種目 中島
13:30			15:30～16:10 CSLive ファイトアタック BAET LIVE	
14:00		16:20～17:00 太極拳 宮嶋		
14:30			17:10～17:40 CSLive リズムCAMP REC	
15:00	17:50～18:00 ハイレッツサーキット ジムスモ			
15:30	スポーツエリア　18:45 CLOSE			
16:00	19:00閉館			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

プログラム参加のご案内

●安全の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。

●扉を10cm～20cm開放して実施します。

●予約が必要なプログラムは、グループエクササイズ・スタジオプログラムはジムカウンターにて、当日整理券をお取りください。

●整理券について
・朝一のプログラムはフロントにて整理券を配布いたします
・プログラム開始30分前よりジムカウンターにて配布いたします。
・配布開始前に並ばれる際は、さらに10分前（プログラム開始40分前）からお並びいただけます。
（※他の方の整理券取得はご遠慮ください。）

【CSLive】 ～ セントラルスポーツライブ配信エクササイズ～
CSLive セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！それがCS Live！
全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。
「LIVE」はリアルタイム配信・「REC」はアーカイブ映像（保管画像の上映）となります。

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。
（変更になった箇所が青字になっています。）

2022年 5月 31日 改定