

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 7月~

OPEN~9:30
歩行プールの
のみ利用可


時間	月				火				水				金				土				日				
	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00																									
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN					9:00 OPEN			OPEN~9:30 歩行プールの のみ利用可	9:00 OPEN			
10:30	10:20~10:35 やさしい体操 10:45~10:55 スマールボール	10:30~11:10 ヨガ	10:20~10:40 お腹シェイプ			10:30~11:10 オリジナル ステップ740 峰久	10:20~10:40 お腹シェイプ				10:30~11:10 コンピネーション ステップ740 川名	10:30~11:10 太極拳 溝畑		10:45~11:15 ルーシー ダットン	10:30~11:10 シンプル エアロ40 原(信)	10:30~11:00 大黒		10:20~10:35 やさしい体操		10:30~11:10 シンプル エアロ40 斎藤	9:30~11:45 キッズスイミング スクール		10:30~11:10 コンピネーション エアロ40 上野	9:30~10:45 キッズスイミング スクール	
11:00		11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE			11:15~11:25 みんなでスクワット		11:00~11:40 CSLive Laフットキュア LIVE	11:15~12:00 アグアピクス 45 関口			11:15~11:25 みんなでスクワット			11:00~11:40 CSLive ZUMBA® LIVE		11:00~11:30 大黒		11:15~11:25 みんなでスクワット		11:00~11:40 背骨体操 香		11:15~11:25 ラントレ		11:15~11:25 ラントレ	
11:30														11:25~11:45 動きタイム 原(貴)									11:45~12:25 ZUMBA® AKANE	11:40~12:20 有料	
12:00	11:45~12:25 コンピネーション エアロ40 岡野	11:50~12:30 CSLive フィットアタック BEAT REC	12:00~12:30 アグア ワーク&ジョグ		12:30~12:40 MEIKO	11:45~12:25 パワ-ヨガ40 TOMO	11:50~12:30 フラ エクササイズ 峰久		整理券	12:15~12:30 フレックス ストレッチ	11:40~12:20 シェイプパンフ	11:45~12:05 アグアアタック		12:00~12:40 フラダンス 峰久	12:00~12:30 WORKOUT YOGA 内田	12:00~12:30 アグアピクス 満越		12:15~12:25 MEIKO		11:55~12:35 シンプル エアロ740 鳥越		12:00~12:30 AQUA Jam 明石	12:30~12:40 みんなでスクワット	12:00~12:30 AQUA Jam 明石	
12:30			12:40~13:10 WORKOUT YOGA	鈴木																				12:30~12:40 みんなでスクワット	
13:00		13:00~13:40 ラテンダンス 岡野			12:40~12:55 SMILE	12:40~13:20 コンピネーション エアロ40 関口					13:00~13:40 ヨガ 池田	13:00~13:30 初級平泳ぎ 石井			12:45~13:15 マインドボディ リセット 吉川	13:00~13:30 上級水泳 満越			12:55~13:35 シェイプパンフ	12:50~13:30 パワ-ヨガ40 鳥越				13:00~13:30 アグアピクス 上野	
13:30	有料		13:20~13:50 初級バタフライ 満越		13:10~13:50 オリジナル エアロ40 小林	13:30~14:10 CSLive パワ-ヨガ LIVE	13:30~14:00 スィム800 坂本							13:30~14:00 CSLive フィットアタック BEAT REC								13:10~13:50 シェイプパンフ 原(信)	13:10~13:50 ストリート ダンス AKANE		
14:00		13:55~14:55 (換気タイム10分)			14:00~14:30 骨盤調整 関口	14:15~14:55 ZUMBA® 小林					14:15~14:55 オリジナル ステップ740 池田	14:30~15:00 AQUA Jam 松尾			14:10~14:50 CSLive 健康本極拳 REC								13:45~14:25 CSLive フィットアタック PRO REC	14:15~14:55 ピラティス 山下	
14:30	ジャズダンス 岡野	14:15~14:55 コンピネーション ステップ740 松原(寛)	14:20~15:00 エアロ サーキット 伊藤	14:20~14:50 アグアピクス 満越		15:00~15:30 LIVE								14:15~14:55 コンピネーション ステップ740 松原(由)	15:00~15:30 スクール準備				14:30~15:30 キッズ 体育スクール	14:35~15:05 CSLive PARTY Jam REC		14:30~15:00 初級バタフライ 中島			
15:00		15:00~15:30 スクール準備	15:15~18:40 キッズスイミング スクール 2コース利用			15:00~15:30 スクール準備	15:15~18:40 キッズ スイミング スクール 2コース利用				15:25~16:05 からだ 整備体操 青木			15:10~15:50 背骨体操 香	15:30~16:30 キッズ スイミング スクール								15:00~15:40 オリジナル ステップ740 原(信)	15:30~16:10 CSLive フィットアタック BAET LIVE	
16:00															16:00~16:30 スクール準備	15:15~16:30 キッズ スイミング スクール								15:30~16:00 コンピネーション ステップ740 岡田	16:10~17:00 CSLive フィットアタック BEAT LIVE
16:30		キッズ 体育 スクール		16:30~18:40 キッズスクール 保護者 観覧スペース							16:15~17:40 スタジオ 開放	16:30~18:40 キッズスクール 保護者 観覧スペース			16:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール	16:30~18:40 キッズ スイミング スクール					16:20~17:00 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	
17:00															17:00~17:40 スクール片付け	16:30~18:40 キッズ スイミング スクール								17:10~17:50 CSLive スム-ス& ヒーリング REC	
17:30		17:30~18:00 スクール片付け				17:30~18:00 スクール片付け	17:30~18:00 スクール片付け								17:30~17:50 スクール片付け	17:30~18:00 キッズ スイミング スクール 3コース利用								17:50~18:00 Jump Rope	
18:00															17:50~18:30 フィットアタック エクササイズ 満越	17:50~18:30 キッズ スイミング スクール 3コース利用								17:50~18:00 みんなでスクワット	
18:30		18:15~18:55 オリジナル エアロ40 小山				18:00~18:50 コンピネーション スタジオ 開放								18:10~18:50 コンピネーション エアロ40 小山	18:10~18:50 スクール片付け									18:45~19:15 アグアトレーニング 満越	
19:00		18:50~19:20 Athlete Camp WOD			19:10~19:20 みんなでスクワット	18:50~19:20 ダンス入門 AKANE								19:00~19:10 GYM PUMP	18:30~19:00 スクール片付け	19:00~19:10 みんなでスクワット									
19:30	整理券	19:30~20:10 シンプル ステップ740 小山	19:40~20:10 CSLive PARTY Jam REC			19:30~20:10 ZUMBA® AKANE	19:30~19:50 ファイティングDOJO 宗像	19:40~20:10 初級クロール 中島						19:10~19:40 CSLive パワ-パンフ LIVE	19:10~19:50 ヨガ 小山	19:20~20:30 (換気タイム10分) Athlete Camp 60 SKILL-WOD	19:30~20:00 スィム500 中島								
20:00		19:50~20:10 GYM RIDE				20:00~20:10 GYM PUMP				整理券	20:10~20:20 みんなでスクワット			20:10~20:20 Jump Rope	20:10~20:20 相澤										
20:30	Jump Rope	20:20~20:30				20:20~20:40 X-FIT 6PACK B比	20:25~20:55 CSLive HOTヨガ REC							20:30~21:10 整理券	20:30~21:10 ZUMBA® Caz	20:40~21:10 CSLive パワ-パンフ REC	20:30~21:00 アグアピクス 小山								
21:00		20:30~21:10 シェイプパンフ 原(貴)	20:30~21:10 パワ-ヨガ REC		整理券	21:00~21:30 パワ-パンフ 原(貴)				整理券	21:10~21:50 CSLive ZUMBA® Caz	20:30~21:00 スィム800 坂本			21:20~22:00 フィットアタック PRO 望月	21:20~22:00 CSLive ピラティス Plus REC									
21:30		21:20~22:00 フィットアタック BEAT	21:20~21:50 肌ケア REC		21:10~21:50 CSLive RHYTHM RIDE																				
22:00	スポーツエリア 22:15 CLOSE				スポーツエリア 22:15 CLOSE				スポーツエリア 22:15 CLOSE				スポーツエリア 22:15 CLOSE				スポーツエリア 20:45 CLOSE				スポーツエリア 20:45 CLOSE				
	22:30閉館				22:30閉館				22:30閉館				22:30閉館				21:00閉館				21:00閉館				

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、繋がりを越えて感じ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。 変更になった内容(時間・レッスン名・担当者)が斜字になっています。

スケジュールは
インターネットからも
ご覧いただけます



◇ Infomation ◇

- 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。
- 都合によりレッスン内容・時間・担当者が変更になる場合がございます。
- 整理券について
・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。
※他の方の取得はできません
※整理券を取得された上でスタジオに入場してください。整理券取得前の場所取りはご遠慮ください。

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