

LESSON PROGRAM 2026.4.1~

ザバススポーツクラブ鶴見 3/20更新

CSLive
「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像
(録音画像の上映)となります。

NEW
今季からスタートの
新しいレッスンです。

初めての方でも楽しめる
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>			
Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール		Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール												
9:00 OPEN 9:00																								
9:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
9:30 モビリティ ストレッチ 高橋																								
10:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
10:00 太極拳 堀江																								
10:00 ヨガ 井上																								
10:00 スモールボール FUN 阿部(栗)																								
10:00 アクア45 高橋																								
10:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
10:30 ヨガ 阿部																								
10:30 アクア45 田中																								
11:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
11:00 ヨガ 阿部																								
11:00 アクア45 田中																								
11:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
11:30 太極拳 水上																								
11:30 アクア45 高橋																								
12:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
12:00 健康体操 大池																								
12:00 アクア45 (リング) 田中																								
12:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
12:30 フィールピラティス 大池																								
12:30 アクア45 (リング) 田中																								
13:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
13:00 パワーヨガ 関																								
13:00 アクア45 (リング) 田中																								
13:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
13:30 フリースタイルダンス 岩田																								
13:30 クロール 川尻																								
14:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
14:00 シェイプパンプ 横川																								
14:00 フリースタイルダンス 岩田																								
14:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
14:30 シェイプパンプ 横川																								
14:30 フリースタイルダンス 岩田																								
15:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
15:00 パレエクスサイズ 宇佐美																								
15:00 アクア45 加藤																								
15:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
15:30 エクスサイズ 岩見																								
15:30 アクア45 加藤																								
16:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
16:00 アーム&バックライン REC																								
16:30 キッズ体育スクール																								
17:00 キッズ体育スクール																								
17:30 キッズ体育スクール																								
18:00 キッズ体育スクール																								
18:30 キッズ体育スクール																								
19:00 キッズ体育スクール																								
19:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
19:30 リズムライド 横川																								
19:30 アクア45 横川																								
19:45 シンプルエアロ LOW 阿部																								
19:45 STRONG Nation(TM) 白石																								
20:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
20:00 シェイプパンプ LIVE																								
20:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
21:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
21:30 シンプルエアロ LOW 阿部																								
22:00 シンプルエアロ LOW 阿部																								
22:30 CLOSE 22:00																								

休館日

【ご案内】
＜最大人数＞
Aスタジオ:42名、Bスタジオ:20名
※Aスタジオ→パンプ系・スモールボール30名、ステップ32名
ハレエクスサイズ22名
Bスタジオ→パンプ系・ステップ12名
筋膜ほぐし・太極拳18名、バイク系5~6名
アクアピクス:定員なし
※ハイドロトレーニング18名
ハイドロコンディショニング16名
フロート20名、ミット20名
(コース制限により変わる場合があります。)
◆安全管理上、30分以下のプログラムは5分以降、40分以上のプログラムは10分以降の途中参加はご遠慮ください。
◆スイミングスクール・プールプログラムの前後5分間は、準備・片付けの為コースのフリー利用を制限させていただきます。
◆定員数の制限があるプログラムに関しては、プログラム開始30分前より予約受付を開始いたします。
◆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。
◆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、4月1日より変更(時間・担当者含む)のレッスンです。
◆ジムスモは、ジムスモスケジュールをご確認ください。
◆スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前となります。
◆9:30~12:00・19:15以降のプールプログラムは20名以上で全面を使用します。
◆都合により、内容・担当者等が変更となる場合があります。

脂肪燃焼系 コンディショニング・体調整系 ヨガ・オリエンタル系 ダンス・カルチャー系 トレーニング系 アクアピクス・有酸素運動系 スイム泳法・レッスン系 ジムスモ