

# ザバススポーツクラブ/新松戸 プログラムスケジュール

R6. 5. 1~

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日						
	ジム	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	スタジオ プール	ジム	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール	ジム	スタジオ		プール			
10:00																												
10:30		10:10 シンプル エアロ40 佐藤(晋)	10:15 CSLive メテカルフィットネス 高血圧 REC			10:00 ヨガ40 岩淵	10:15 CSLive リズムCAMP REC			10:00 コンビネーション エアロ40 上野	10:00 CSLive リズムCAMP REC				10:00 ZUMBA®40 藤田	10:00 フレックス ストレッチ			10:00 ヨガ40 最上	10:15 CSLive メテカルフィットネス 高血圧 REC		10:10 CSLive パワーヨガ REC		キッズ スイミング スクール				
11:00		11:05 ファンクショナル コンディショニング40 佐藤(晋)	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:15 アクアウォーク &ジョグ 村上		11:00 シンプル エアロ40 佐藤(晋)	11:00 CSLive カラダデトックス LIVE			11:10 オリジナル ステップ40 渡辺	10:45 CSLive ピラティス REC	11:15 アクアピクス 30 上野			11:00 パワーヨガ40 村上	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:00 水士武気 中川		11:00 コンビネーション エアロ40 岡田	11:00 CSLive フレイクササイズ REC	11:00 アクアピクス 45 最上		11:00 コンビネーション エアロ40 鈴木(孝)	11:15 CSLive X-CORE FIGHTING REC	キッズ スイミング スクール			
12:00			12:00 CSLive フレイクササイズ REC			12:00 オリジナル エアロ40 (中級) 福田	12:00 有料セッション Stylish Core Exercise 佐藤(晋)	12:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 星野			12:00 健康太極拳40 堀米	12:00 CSLive からだアクティブ REC			12:00 お腹シェイプ REC	12:00 CSLive からだアクティブ REC	12:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 村上		12:00 有料セッション 実施日程内容 は館内POPを ご覧ください	12:00 CSLive リズムCAMP REC	12:00 初級月替り 山田	12:05 CSLive リズムCAMP REC		12:05 CSLive リズムCAMP REC				
13:00		12:45 コンビネーション エアロ40 関口	12:45 CSLive LEG REC			13:00 シンプル ステップ40 福田	13:00 ピラティス40 田澤	13:15 アクアピクス 30 最上			13:00 健康太極拳40 岡村	12:30 シンプル ステップ40 岡田			12:45 健康太極拳40 岡村	12:45 CSLive リズムCAMP REC				12:50 CSLive リズムCAMP REC	12:40 スイム週替り 山田			13:00 CSLive リズムCAMP REC				
13:30		13:25 コンビネーション ステップ40 関口	13:30 CSLive シンプルエアロ REC			13:35 シェイプバンプ40 北地	13:30 健康気功法40 津山				13:35 シェイプバンプ40 北地	13:30 健康気功法40 津山			13:45 オリジナル エアロ40 (中級) 木下	13:30 CSLive フィットアタックBEAT LIVE			13:30 フレックス ストレッチ	13:35 CSLive シェイプバンプ REC			13:40 ファイティング40 (オリジナル) 中川	13:50 CSLive ピラティス REC	14:15 AQUA jam 村上			
14:00		14:20 ヨガ40 佐野	14:30 CSLive リズムCAMP REC	14:00 中級月替り 村上		14:00 ファイティング40 (オリジナル) 中川				14:30 ヨガ40 佐藤(幸)	14:45 スイム週替り 星野			14:45 シンプル ステップ40 木下				14:15 有料セッション 実施日程内容 は館内POPを ご覧ください	14:30 CSLive シンプルエアロ REC	14:30 キッズ スイミング スクール			15:00 エアロ サーキット40 岡田	15:00 CSLive リズムライド REC				
15:00				14:45 アクアピクス 30 関口																								
15:30		15:30	15:30	15:30		15:30	15:30	15:30		15:30	15:30	15:30							15:30 コンビネーション エアロ40 大須賀	15:40 CSLive LEG REC	15:30 キッズ スイミング スクール							
16:00		キッズ 体育 スクール	キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール		キッズ 体育 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		キッズ 体育 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		16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30							16:30 ダンス40 (ストリート) 金子	16:30 CSLive ピラティス REC	16:30 キッズ スイミング スクール			16:10 オリジナル ステップ40 岡田				
17:00		キッズ 体育 スクール	キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール		キッズ 体育 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		キッズ 体育 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																
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30																
18:00		キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール		キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール		キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール																
18:30																												
19:00																												
19:30		19:10 ファンクショナル コンディショニング40 寺田	19:10 CSLive リズムCAMP REC			19:20 オリジナル エアロ40 (中級) 天須賀	19:10 CSLive Lati Lati LIVE	19:15 アクアピクス 30 村上			19:25 ZUMBA®40 田澤	19:00 CSLive シンプルエアロ REC			19:20 コンビネーション エアロ40 藤菜	19:15 CSLive リズムCAMP REC												
20:00			19:50 シェイプバンプ REC	20:15 中級月替り 松崎		20:20 ZUMBA®40 小早川	20:10 DARK パワーヨガ40 上野	20:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 松崎				20:00 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE			20:10 ファンクショナル コンディショニング40 藤菜	20:00 CSLive パワーライド LIVE	20:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 北地											
20:30		20:35 コンビネーション エアロ40 岡田	20:45 CSLive リズムライド REC	21:00 スイム800 松崎																								
21:00																												
21:30																												
22:00		22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館					21:00 閉館					19:00 閉館				
22:30		22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館					21:00 閉館					19:00 閉館				

休館日  
キッズスクールのみ営業

ザバススポーツクラブ/新松戸のスケジュールはホームページでもご覧いただけます。  
 ※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がございます。あらかじめご了承ください。  
 ※スタジオプログラムにご参加される場合は全て予約制となります。  
 ★青文字 今月より変更するプログラムです。

【CSLive】~セントラルスポーツライブ配信エクササイズ~  
 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CSLive！！  
 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ず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。

初心者向け	はじめての方もOK	エアロピクス ステップ初級	しっかり動きたい方向け
CS Live	有料クラス	水中で行う有酸素運動	泳ぎたい方向け

【スタジオ定員】  
 スタジオ1:65名・スタジオ2:25名  
 (スタジオ2はプログラムによって定員が変わります)  
 ステップ:16名・シェイプバンプ:12名・ピラティス:20名  
 ヨガ:20名・フレックスストレッチ:25名  
 パワーライド・リズムライド:10名  
 ※短期有料スクール、スイミングスクール、  
 スイミングプライベートのみ有料となります。  
 詳細はフロントにお問い合わせください。