ザバススポーツクラブ／新松戸　プログラムスケジュール

R7. 4. 1～

月曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00				
10:30		10:10 シンプルエアロ40 佐藤(習)	★10:15 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC	★10:15 水上武気 中川
11:00		11:05 ファンクショナルコンディショニング40 佐藤(習)	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	★11:00 アクアウォーク＆ジョグ 村上
12:00		12:15 ファイティング40（オリジナル） 中川	12:00 CSLive フラエクササイズ REC	
12:30			12:45 CSLive からだアクティブ REC	
13:00		13:20 コンビネーションエアロ40 関口	13:30 CSLive ピラティス REC	
13:30				
14:00		14:20 ヨガ40 佐野	14:30 CSLive リズムCAMP REC	14:30 アクアビクス30 関口
14:30				
15:00		15:30 キッズ体育スクール	15:30 キッズダンススクール	15:30 キッズスイミングスクール
15:30				
16:00		16:30 キッズ体育スクール	16:30 キッズダンススクール	16:30 キッズスイミングスクール
16:30				
17:00		17:30 キッズ体育スクール		17:30 キッズスイミングスクール
17:30				
18:00				
18:30				
19:00		19:00 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	
19:30		19:50 ZUMBA®40 むらさき	19:50 CSLive シェイプバンプ REC	20:15 中級月替り 松崎
20:00		20:40 コンビネーションエアロ40 岡田	20:45 CSLive ファイトアタックPRO REC	21:00 スイム800 松崎
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	22:00 閉館			
22:30				

火曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		10:00 ヨガ40 岩渕	10:15 CSLive リズムCAMP REC	★10:30 アクアウォーク＆ジョグ 松岡
11:00		11:00 シンプルエアロ40 佐藤(習)	11:00 CSLive カラダテトックス LIVE	★11:15 中級月替り 松岡
12:00		12:00 オリジナルエアロ40（中級） 稲田	12:00 有料セッション Stylish Core Exercise 佐藤(習)	★12:00 スイミングスクール 初級・中級・上級 松岡
13:00		13:00 シンプルステップ40 稲田	13:00 ピラティス40 田澤	13:15 アクアビクス30 最上
14:00		14:00 ファイティング40（オリジナル） 中川		
15:00		15:30 キッズ体育スクール		15:30 キッズスイミングスクール
16:00		16:30 キッズ体育スクール		16:30 キッズスイミングスクール
17:00		17:30 キッズ体育スクール		17:30 キッズスイミングスクール
18:00				
18:30				
19:00		19:20 オリジナルエアロ40（中級） 大須賀	19:10 CSLive Lati Lati LIVE	
19:30		★20:10 ファイトアタックBEAT40 bow	20:10 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			21:00 CSLive シェイプバンプPOWER REC	21:00 初級月替り 松崎
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	22:00 閉館			
22:30				

水曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		10:00 コンビネーションエアロ40 上野	10:00 CSLive リズムCAMP REC	
10:30			10:45 CSLive ピラティス REC	
11:00		11:10 オリジナルステップ40 渡辺	★11:40 CSLive SHISEI～ゆがみ～ REC	11:15 アクアビクス30 上野
12:00		12:20 健康太極拳40 堀米	12:30 シンプルステップ40 岡田	
12:30				
13:00		DARK 13:35 シェイプバンプ40 北地	13:30 健康気功法40 津山	
13:30				
14:00		14:30 ヨガ40 佐藤(幸)	15:30 スタジオ開放	14:45 スイム週替り 星野
14:30				
15:00		15:30 キッズ体育スクール		15:30 キッズスイミングスクール
15:30				
16:00		16:30 キッズ体育スクール		16:30 キッズスイミングスクール
16:30				
17:00				17:30 キッズスイミングスクール
17:30				
18:00				
18:30		19:25 ZUMBA®40 田澤	19:00 CSLive シンプルエアロ REC	
19:00			20:00 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	
19:30			20:45 CSLive シェイプバンプ REC	
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	22:00 閉館			
22:30				

木曜日

スタジオ プール

休館日

キッズスクールのみ営業

金曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		10:00 ZUMBA®40 藤田	10:00 フレックスストレッチ	
11:00		11:00 パワーヨガ40 村上	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	★11:00 アクアビクス30 松岡
12:00		12:00 お腹シェイプ	11:50 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 松岡
12:30		12:45 健康太極拳40 岡村	12:35 CSLive シェイプバンプ REC	
13:00			13:30 CSLive ファイトアタックBEAT LIVE	
13:30		13:45 オリジナルエアロ40（中級） 木下		
14:00		14:45 コンビネーションステップ40 木下	14:30 からだ元気	14:45 初級月替り 北地
14:30				
15:00		16:00 短期有料スクール ・太極扇 ・32式、42式剣 ・武当太極剣 舘/平川		15:30 キッズスイミングスクール
15:30				
16:00				16:30 キッズスイミングスクール
16:30				
17:00		17:30 スタジオ開放		17:30 キッズスイミングスクール
17:30				
18:00				
18:30		19:20 コンビネーションエアロ40 藤來	19:00 CSLive ヨガ REC	
19:00		20:10 シェイプバンプ40 北地	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 山田
19:30			★21:10 CSLive X-CORE RIDING REC	
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	22:00 閉館			
22:30				

土曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00		10:00 ヨガ40 最上	★10:15 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC	キッズスイミングスクール
11:00		11:00 コンビネーションエアロ40 岡田	11:00 CSLive フラエクササイズ REC	11:00 アクアビクス45 最上
12:00		12:00 ZUMBA®40 bow	★12:00 CSLive SHISEI～ゆがみ～ REC	12:00 初級月替り 山田
12:30		★12:50 お腹シェイプ	12:50 CSLive リズムCAMP REC	12:40 スイム週替り 山田
13:00		13:30 フレックスストレッチ	13:35 CSLive シンプルエアロ REC	
13:30				
14:00		★14:30 コンビネーションエアロ40 藤來	14:30 CSLive シェイプバンプ REC	14:30 キッズスイミングスクール
14:30				
15:00			15:30 CSLive ピラティス REC	15:30 キッズスイミングスクール
15:30		★16:20 ダンス40（ストリート） 金子		
16:00				16:30 キッズスイミングスクール
16:30				
17:00			17:30 スタジオ開放	17:30 キッズスイミングスクール
17:30				
18:00		18:15 ファンクショナルコンディショニング40 寺田		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00	21:00 閉館			
21:30				
22:00				
22:30				

日曜日

時間	ジム	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00				キッズスイミングスクール
10:30			10:10 CSLive パワーヨガ REC	10:30 キッズスイミングスクール
11:00		11:00 コンビネーションエアロ40 鈴木	11:15 CSLive X-CORE FIGHTING REC	
11:30				
12:00		DARK 12:15 シェイプバンプPOWER 北地	★12:00 CSLive リズムCAMP REC	
12:30				
13:00			12:50 CSLive Lati Lati REC	
13:30		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	
14:00				
14:30				
15:00		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 水上武気 中川
15:30				
16:00		16:00 オリジナルステップ40 岡田	★16:00 キッズチアダンススクール	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	19:00 閉館			
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

【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。

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もございます。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

【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。

初心者向け	はじめての方もOK	エアロビクス・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