

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. 9. 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	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 メディカルフィットネス 藤原 晋 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 メディカルフィットネス 藤原 晋 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&トレーニング 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 フラエクササイズ REC			11:00 コンビネーションエアロ40 鈴木	11:15 CSLive X-CORE FIGHTING REC	キッズ スイミングスクール			
12:00						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			12:20 健康太極拳40 堀米	12:00 からだアクティブ REC			12:00 お腹シェイプ REC	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 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			12:05 初級月替り山田	12:40 スイム週替り山田				
13:00		12:45 コンビネーションエアロ40 関口	12:45 CSLive SHISEI~猫背~ 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		13:35 シェイプパンプ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 ファイトアタックBEAT LIVE				13:30 フレックスストレッチ	13:35 CSLive シェイプパンプ REC			13:40 ファイトニング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 ファイトニング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			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																													
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 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				15:30 コンビネーションエアロ40 大須賀	15:40 CSLive SHISEI~猫背~ REC			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 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				16:30 ダンス40 (ストリート) 金子	16:30 CSLive ピラティス REC									
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																					
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 SHISEI~猫背~ 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				18:15 ファンクショナルコンディショニング40 寺田										
20:00		19:50 ZUMBA®40 藤菜	19:50 CSLive シェイプパンプ REC	20:15 中級月替り松崎		20:20 ZUMBA®40 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 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													
21:00		20:40 コンビネーションエアロ40 岡田	20:45 CSLive X-CORE RIDING REC	21:00 スイム800 松崎			21:00 CSLive パワーパンプ REC				20:45 CSLive シェイプパンプ REC				21:00 CSLive X-CORE RIDING REC														
22:00	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 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

19:00 閉館
 [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・シェイプパンプ: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。