LESSON PROGRAM 2024.10.1～ ザバススポーツクラブ鶴見 9/10更新

CSLive 『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。

NEW 今季からスタートの

初めての方でも楽しめるレッスンです。

MON＜月曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:30～10:10 シンプルエアロ LOW 阿部（采）
- 10:30～11:10 ヨガ 井上
- 11:30～12:10 コンビネーションステップ 関
- 12:40～13:20 パワーヨガ 関
- 14:00～14:40 シェイプパンプ 横川
- 16:00～19:00 キッズ体育スクール
- 19:30～20:10 STRONG Nation(TM) 白石

Bスタジオ
- NEW 9:40～10:10 CSLive リズムライド REC
- 10:30～11:00 スモールボールFUN 阿部（采）
- 11:40～12:10 健康体操 大池
- 12:30～13:10 フィールピラティス 大池
- 13:45～14:25 ストリートダンス 岩田
- 15:00～15:40 バレエエクササイズ 宇佐美
- NEW 16:05～16:35 CSLive SHISEI（骨盤） REC
- NEW 19:15～19:45 リズムライド 横川
- 20:00～20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE

25Mプール
- 10:00～12:00 スイミングスクール 4
- 15:15～21:30 スイミングスクール 1

18Mプール
- 9:30～10:00 アクア30（フロート） 高橋 定員24名
- 10:15～11:00 アクア45 高橋
- 11:30～12:00 スノーケリング 宮崎 2
- 12:15～13:00 アクア45（リング） 田中（智）
- 13:30～14:00 バタフライ 宮崎 2
- 14:45～15:15 ウォーク＆ジョグ 韓
- 15:30～16:00 アクアミット 韓 2 定員20名
- 19:30～20:00 AC30 川口

CLOSE 22:00

TUE＜火曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:30～10:10 シンプルステップ 阿部（采）
- 10:35～11:15 ZUMBA® 白石
- 11:40～12:20 太極拳 水上
- 12:35～13:05 スモールボールFUN 田中（智）
- 13:20～14:00 コンビネーションエアロ 中島
- 14:15～14:55 シンプルエアロ 中島
- 19:20～20:00 パワーヨガ 白石

Bスタジオ
- NEW 9:50～10:10 CSLive メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防・改善 REC
- 10:40～11:20 ヨガ 阿部（采）
- 11:35～12:05 CSLive X-CORE TRAINING REC
- 12:30～13:00 CSLive リズムCAMP REC
- NEW 13:25～13:45 ジムライド
- 14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 桜沢
- 15:00～18:45 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 CSLive LatiLati LIVE
- 20:15～20:45 シェイプパンプ30 桜沢

25Mプール
- 11:00～13:00 スイミングスクール 1
- 13:15～14:30 スイミングスクール 4
- 15:15～20:30 スイミングスクール

18Mプール
- 9:30～10:00 ハイドロウォーク 田中（智） 1 定員18名
- 10:15～11:00 AC45 田中（智）
- 12:30～13:00 アクア30 花井 1
- 13:40～14:10 中級スキンダイビング 宮崎 2
- 14:30～15:15 アクア45 加藤
- 15:30～16:00 ウォーク＆ジョグ 加藤 2
- 16:15～16:45 アクア30 美山 2
- 19:15～19:45 アクア30 桜沢

CLOSE 22:00

WEN＜水曜日＞

休館日

THU＜木曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:30～10:10 ファンクショナルコンディショニング 唐澤
- 10:50～11:20 ステップjam 高橋
- 12:15～12:55 シェイプパンプ 横川
- 13:30～14:10 ルーシーダットン 中根
- 14:30～15:10 ボディメイクトレーニング 岩見
- 15:45～16:25 ヨガ 稲田
- 19:30～20:10 ZUMBA® 梶原
- 20:30～21:10 ファイトアタックBEAT 横川

Bスタジオ
- 10:00～10:30 筋膜ほぐし 高橋
- 11:00～11:40 CSLive ピラティス LIVE
- 12:20～13:00 コンビネーションエアロ 中根
- NEW 13:40～14:10 リズムライド 横川
- 14:30～15:00 CSLive リズムCAMP LIVE
- 15:30～16:10 フラエクササイズ 安藤
- 16:20～16:50 フラセッション（有料セッション） 安藤
- NEW 19:10～19:40 CSLive リズムライド LIVE
- 20:20～21:00 CSLive パワーヨガ REC

25Mプール
- 10:00～13:00 スイミングスクール 4
- 15:15～20:30 スイミングスクール

18Mプール
- 9:45～10:15 ウォーク＆ジョグ 桜沢
- 10:30～11:00 アクア30 桜沢
- 12:00～12:30 平泳ぎ 塩原 2
- 13:05～13:35 ウォーク＆トレーニング 桜沢
- 14:45～15:15 アクア30 高橋
- 15:30～16:00 アクア30（フロート） 高橋 2 定員20名
- 19:30～20:00 アクア30 横川

CLOSE 22:00

FRI＜金曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:30～10:10 シンプルエアロ LOW 関
- 10:35～11:15 コンビネーションエアロ 関
- 11:45～12:25 パワーヨガ 阿部（采）
- 13:00～13:40 フィールピラティス 田中（智）
- 14:15～14:55 太極拳 堀江
- 15:00～18:45 キッズ体育スクール
- 19:20～20:00 コンビネーションエアロ＋筋トレ 中島
- 20:30～21:10 オリジナルエアロ 中島

Bスタジオ
- NEW 10:00～10:30 CSLive リズムライド REC
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE
- 12:15～12:45 抗重力筋 石田
- 13:30～14:10 CSLive ファイトアタックBEAT LIVE
- 14:40～15:10 CSLive X-CORE TRAINING REC
- 15:40～16:20 カラダデトックス 石田
- NEW 19:10～19:40 CSLive SHISEI（骨盤） REC
- NEW 20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE

25Mプール
- 10:00～13:00 スイミングスクール 4
- 15:15～21:30 スイミングスクール 1

18Mプール
- 定員16名 9:30～10:00 ハイドロコンディショニング 美山 1
- 10:15～11:00 アクア45 美山
- 12:15～12:45 ウォーク＆ジョグ 薄井 1
- 13:05～13:35 アクア30 阿部（采）
- 14:20～15:05 AC45 桜沢
- 14:30～15:00 クロール 角和 5
- 16:00～16:45 アクア45（リング） 田中（智） 2 定員20名
- 19:30～20:00 AC30 桜沢

CLOSE 22:00

SAT＜土曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:00～11:30 キッズ体育スクール
- 12:00～12:40 ZUMBA® 白石
- 13:00～13:30 エアロセッション（有料セッション） 中島
- 13:40～14:30 エアロセッション（有料セッション） 中島
- 14:50～15:30 ボディケアストレッチ 岩見
- 15:45～16:25 コンビネーションエアロ 岩見

Bスタジオ
- 10:00～13:00 キッズバレエスクール
- 13:20～14:00 ファンクショナルピラティス 大池
- 14:30～15:10 シェイプパンプ 横川
- 15:40～16:20 ファイトアタックBEAT 横川
- NEW 16:45～17:15 CSLive リズムライド REC
- 17:30～18:10 CSLive LatiLati REC

25Mプール
- 8:00～17:00 スイミングスクール 2

18Mプール
- 10:30～11:15 アクア45 田中（智）
- 13:00～13:30 AQUA jam 桜沢 1
- 14:15～14:45 アクア30 高橋
- 15:45～16:30 AC45 田中（智）

CLOSE 21:00

SUN＜日曜日＞

OPEN 9:00

Aスタジオ
- 9:00～12:30 キッズ体育スクール
- 12:45～13:25 ピラティス 安田
- 13:40～14:20 ZUMBA® 藤井
- 14:55～15:35 フィールピラティス 田中（智）
- 16:10～16:50 シンプルエアロLOW＋筋トレ 岡島

Bスタジオ
- CSLive 11:00～11:30 X-CORE DANCING REC
- NEW 11:45～12:15 CSLive リズムライド REC
- NEW CSLive 12:40～13:00 メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防・改善 REC
- 13:40～14:20 シェイプパンプ 椎名
- 14:40～15:10 X-CORE FIGHTING 椎名
- NEW 15:30～15:50 ジムライド
- 16:00～16:40 CSLive ヨガ REC

25Mプール
- 9:00～10:00 マスターズ練習会

18Mプール
- 10:40～11:10 ウォーク＆ジョグ 森
- 11:25～12:10 アクア45 森
- 16:15～16:45 ハイドロトレーニング30 田中（智） 定員18名

CLOSE 19:00

《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
Bスタジオ→パンプ系12名
バレエエクササイズ、筋膜ほぐし18名、バイク系5～6名
アクアビクス：定員なし
※ハイドロトレーニング、ウォーク18名
ハイドロコンディショニング16名
フロート24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、10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分前からとなります。
◆9：30～・12：30～・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 / アクアビクス・有酸素運動系 / スイム泳法・レッスン系 / ジムスモ