

LESSON PROGRAM 2024.7.1～ ザバススポーツクラブ鶴見 6/24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>				WEN <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	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				OPEN 9:00					OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00				
9:30	9:30~10:10 シンプルエアロ LOW 阿部(采)	9:40~10:10 CSLive からだアクティブ REC		9:30~10:00 アクア30(フロート) 高橋	9:30~10:10 シンプル ステップ 阿部(采)	NEW 9:50~10:10 CSLive メディカルフィットネス 糖尿病予防・改善 REC		9:30~10:00 ハイドロウォーク 田中(智)		9:30~10:10 ファンクショナル コンディショニング 唐澤		10:00~10:40 CSLive シンプルエアロ REC		9:30~10:10 シンプルエアロ LOW 関	NEW 9:40~10:10 CSLive SHISEI REC		9:30~10:00 ハイドロ コンディショニング 1		9:00~11:30 キッズ 体育 スクール		8:00~17:00		9:00~12:30 キッズ 体育 スクール		9:00~10:00 マスターズ 練習会	
10:00			10:00~12:00 定員24名				10:15~11:00 アクア45 高橋																			
10:30	10:30~11:10 ヨガ 井上	10:30~11:00 スモールボール FUN 阿部(采)	スイミング スクール		10:35~11:15 ZUMBA® 白石	10:40~11:20 ヨガ 阿部(采)		10:30~11:00 アクア45 田中(智)		10:50~11:20 ステップJam 高橋		11:00~11:40 CSLive ピラティス LIVE	スイミング スクール		10:35~11:15 コンビネーション エアロ 関		10:15~11:00 美山									
11:00																										
11:30	11:30~12:10 コンビネーション ステップ 関	11:40~12:10 健康体操 大池			11:35~12:05 CSLive X-CORE TRAINING REC																					
12:00					11:50~12:30 太極拳 水上																					
12:30	12:40~13:20 パワーヨガ 関	12:30~13:10 フィール ピラティス 大池		12:15~13:00 アクア45 (リング) 田中(智)	12:30~13:00 CSLive リズムCAMP REC		12:30~13:00 アクア30 花井			12:05~12:35 筋腹ほぐし 高橋		12:00~12:30 バタフライ 塩原		11:45~12:25 パワーヨガ 阿部(采)		12:15~12:45 抗重力筋 石田		12:15~12:45 ウォーク& ジョグ 薄井								
13:00					13:10~13:50 コンビネーション エアロ 中島	13:20~13:50 スモールボール FUN 田中(智)	スイミング スクール	12:30~13:00 アクア30 1																		
13:30				13:30~14:00 青泳ぎ 宮崎																						
14:00	14:00~14:40 シェイプ ハンブ 横川	13:45~14:25 ストリート ダンス 岩田			14:15~14:55 シンプル エアロ 中島	14:10~14:50 ファイトアタック BEAT 桜沢		13:40~14:10 中級スキューバダイビング 2																		
14:30																										
15:00				14:45~15:15 ウォーク&ジョグ 韓																						
15:30																										
16:00	16:00~19:00 NEW CSLive SHISEI REC	16:05~16:35 NEW CSLive SHISEI REC	15:15~21:30	15:30~16:00 アクアミット 2																						
16:30																										
17:00																										
17:30	キッズ 体育 スクール																									
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:30~20:10 STRONG Nation(TM) 白石	19:30~20:40 CSLive シェイプハンブ LIVE		19:30~20:00 AC30 横川	19:20~20:00 パワーヨガ 白石	19:10~19:50 CSLive LatiLati LIVE	19:15~19:45 アクア30 桜沢																			
20:00																										
20:30																										
21:00																										
21:30																										
22:00	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				
22:30	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				

休館日

- 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

【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→ハンブ系30名、ステップ32名
 Bスタジオ→ハンブ系12名
 バレエエクササイズ、筋腹ほぐし18名
 アクアピクス: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、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分前からとなります。
 ◆9:30~12:30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。