

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
 (録音画像の上映)となります。

NEW
 今季からスタートの
 新しいレッスんです。

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	シンプルエアロ LOW	NEW CSLive リズムライド		アクア30(フロード) 高橋	シンプルエアロ LOW	NEW CSLive リズムライド		アクア30(フロード) 高橋		シンプルエアロ LOW			アクア30(フロード) 高橋	シンプルエアロ LOW			アクア30(フロード) 高橋								マスターズ 練習会	
10:00	阿部(采)	CSLive リズムライド	10:00~12:00	定員24名	阿部(采)	CSLive リズムライド	10:00~12:00	定員18名		唐澤	10:00~10:30	高橋	9:45~10:15 ウォーク&ジョグ	関	NEW CSLive リズムライド	10:00~13:00	美山	9:30~10:00 ハイドロ コンディショニング								
10:30	ヨガ 井上	スモールボール FUN	4	アクア45 高橋	ZUMBA® 白石	ヨガ 阿部(采)		AC45 田中(智)		ステップJam 高橋	11:00~11:40	アクア30 桜沢	10:30~11:00	コンビネーション エアロ 関	CSLive ダンスWAVE	4	美山	10:15~11:00	キッズ 体育 スクール							
11:00			スイミング スクール				11:00~13:00																			
11:30	コンビネーション ステップ 関	健康体操 大池		11:30~12:00 スノーケリング 宮崎	11:40~12:20 X-CORE TRAINING	CSLive リズムライド	11:35~12:05																			
12:00					12:35~13:05 スモールボール FUN	CSLive リズムライド	12:30~13:00																			
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)	12:35~13:05 スモールボール FUN	CSLive リズムライド	12:30~13:00	12:30~13:00 アクア30 花井		シェイプ ハンパ 横川	12:20~13:00 コンビネーション エアロ 中根															
13:00					13:20~14:00 コンビネーション エアロ 中島	NEW リズムライド	13:25~13:45	13:05~13:35 ウォーク&ジョグ トレーニング 桜沢																		
13:30				13:30~14:00 パタフライ 宮崎	14:15~14:55 シンプル エアロ 中島			13:40~14:10 中級スキューバダイビング 宮崎																		
14:00	14:00~14:40 シェイプ ハンパ 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																					
14:30																										
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(骨盤)	15:15~21:30	15:30~16:00 アクアミット 2																						
16:30				16:15~16:45 アクア30 美山																						
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:30~20:10 STRONG Nation(TM) 白石	NEW リズムライド 横川	19:15~19:45	19:30~20:00 AC30 川口	19:20~20:00 パワーヨガ 白石	NEW CSLive Latilati	19:10~19:50	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

【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→ハンパ系・スモールボール30名、ステップ32名
 Bスタジオ→ハンパ系12名
 ハレエクササイズ、筋膜ほぐし18名、バイク系5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
 フロード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 アクアピクス・有酸素運動系 スイム泳法・レッスン系 ジムスモ