

LESSON PROGRAM 2025.4.1~

ザバススポーツクラブ鶴見 3/25更新

CSLive
「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像
(録音映像の上映)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>				WED <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												
9:00 OPEN 9:00																								
9:30 9:30~10:10																								
9:30~10:10 9:40~10:10																								
10:00 阿部(采) X-CORE RIDING 10:00~12:00 定員24名																								
10:30 10:30~11:00																								
11:00 ヨガ 井上 スモールボール FUN 阿部(采) スイミングスクール																								
11:30 11:30~12:10																								
12:00 コンビネーション ステップ 関 健康体操 大池																								
12:30 12:30~13:10																								
13:00 パワーヨガ 関 フィールピラティス 大池																								
13:30 13:30~14:00																								
14:00 14:00~14:40																								
14:30 14:30~15:00																								
15:00 15:00~15:40																								
15:30 15:30~16:00																								
16:00 16:00~19:00																								
16:30 16:05~16:35 SHISEI (ゆがみ) REC																								
17:00 キッズ 体育 スクール																								
17:30 17:30~18:00																								
18:00 18:00~18:30																								
18:30 18:30~19:00																								
19:00 19:10~19:40																								
19:30 19:45~20:25 STRONG Nation(TM) 白石																								
20:00 20:00~20:40																								
20:30 20:30~21:00																								
21:00 21:00~21:30																								
21:30 21:30~22:00																								
22:00 22:00~22:30																								
22:30 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 アクアビクス・有酸素運動系 スイム泳法・レッスン系 ジムスモ

【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→パン系・スモールボール30名、ステップ32名
ハレエクササイズ22名
Bスタジオ→パン系12名
筋ほぐし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18名
ハイドロコンディショニング16名
フロート20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。
◆9:30~12:00・11:15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。