

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	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	
OPEN 9:00				OPEN 9:00					OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00				
9:30~10:10 シンプルエアロ LOW 阿部(采)	CSLive 9:40~10:10 X-CORE RIDING [REC]		9:30~10:00 アクア30(フロート) 高橋	9:30~10:10 シンプルエアロ 阿部(采)	CSLive 9:50~10:10 メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング [REC]		9:30~10:00 アクア30 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	9:40~10:20 コンビネーション エアロ 中根		9:45~10:15 ウォーク&ジョグ 桜沢	9:30~10:10 シンプルエアロ LOW 関	CSLive 9:30~10:00 SHISEI (ゆがみ) [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		9:30~13:00		9:00~12:30 マスターズ 練習会				
10:30~11:10 ヨガ 井上	10:30~11:00 スモールボール FUN 阿部(采)	10:00~12:00 スイミング スクール	10:15~11:00 アクア45 高橋	10:35~11:15 ZUMBA® 白石	10:30~11:10 ヨガ 阿部(采)	11:00~13:00	10:15~11:00 AC45 田中(智)		10:40~11:20 ルーシー ダットン 中根	10:45~11:15 筋腹ほぐし 高橋	10:30~11:00 アクア30 桜沢	10:00~13:00 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	10:15~10:45 CSLive リズムライド [REC]		10:15~11:00 アクア45 美山	12:00~12:40 キッズ バレエ スクール		10:30~11:15		10:40~11:10 ウォーク&ジョグ 森				
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		11:30~12:00 スノーケリング 宮崎	11:40~12:20 太極拳 水上	11:30~12:30 有料セッション スイミング スクール		11:30~12:00 アクア45 田中(智)		11:45~12:15 ステップjam 高橋	12:00~12:30 背泳ぎ 塩原	12:00~12:30 CSLive X-CORE DANCING [REC]		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	12:00~12:40 ZUMBA® 白石		12:25~12:55 CSLive エアロサーキット [REC]		11:40~12:10 CSLive エアロサーキット [REC]		11:25~12:10 アクア45 森		
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 田中(智)	13:15~13:35 ジムライド 中島	13:15~14:30 スイミング スクール	12:30~13:00 アクア30 花井		12:40~13:20 シェイプ ハンブ 横川	13:00~13:00 X-CORE DANCING [REC]	13:05~13:35 ウォーク&トレニング 桜沢		13:00~13:40 CSLive フィール ピラティス 田中(智)	13:15~13:45 X-CORE TRAINING [REC]		13:05~13:35 アクア30 阿部(采)	13:00~13:30 有料セッション 中島		13:20~14:00 ファンクショナル ピラティス 大池	13:00~13:30 スイミング スクール	13:00~13:30 ピラティス 安田		13:40~14:20 ZUMBA® 藤井		
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		13:30~14:00 クロール 宮崎	14:15~14:55 X-CORE FIGHTING [REC]	14:00~14:30 スイミング スクール		13:40~14:10 リズムライド 横川		14:30~15:10 ボディメイク トレーニング 岩見	14:30~15:00 CSLive リズムCAMP LIVE	14:45~15:15 アクア30 高橋		14:15~14:55 太極拳 堀江	14:10~14:50 ファイトアタック BEAT 桜沢	14:30~15:00 バタフライ 角和	14:20~15:05 AC45 田中(智)	14:50~15:30 ボディケア ストレッチ 岩見		14:15~14:45 アクア30 高橋		14:40~15:10 X-CORE FIGHTING 横川		14:55~15:35 フィール ピラティス 田中(智)		
15:00~15:40 バレエ エクササイズ 宇佐美	15:15~15:40 有料セッション 岩見	15:15~21:30 スイミング スクール	15:15~15:45 アクア30(フロート) 美山 定員20名	15:00~18:45 キッズ ダンス スクール	15:15~20:30 スイミング スクール		14:30~15:10 アクア45 加藤		15:45~16:25 ヨガ 稲田	16:10~17:00 有料セッション 安藤	15:30~16:00 アクア30 高橋		15:00~18:45 キッズ 体育 スクール	15:30~16:10 カラダ デトックス 石田	15:15~21:30 スイミング スクール	15:30~16:00 ウォーク& ジョグ 田中	15:45~16:25 コンビネーション エアロ 岩見		14:30~15:10 シェイプ ハンブ 横川	15:45~16:30 AC45 田中(智)	16:10~16:50 シンプルエアロ LOW+筋トレ 岡島	16:15~16:55 CSLive ヨガ [REC]	16:15~16:45 ハイドロトレーニング30 田中(智) 定員18名		
16:00~16:30 CSLive SHISEI (ゆがみ) [REC]	16:05~16:35		16:00~19:00 CSLive [REC]	16:30 キッズ ダンス スクール	16:30 スイミング スクール		15:30~16:00 ウォーク&ジョグ 加藤		16:00~16:30 CSLive リズムライド LIVE	16:10~17:00 有料セッション 安藤	15:30~16:00 アクア30 高橋		16:00~16:30 CSLive リズムライド LIVE	16:10~17:00 有料セッション 安藤	15:15~21:30 スイミング スクール	15:30~16:00 ウォーク& ジョグ 田中	16:20~16:50 CSLive リズムライド [REC]		16:20~16:50 CSLive リズムライド [REC]	16:20~16:50 CSLive リズムライド [REC]	16:10~16:50 シンプルエアロ LOW+筋トレ 岡島	16:15~16:55 CSLive ヨガ [REC]	16:15~16:45 ハイドロトレーニング30 田中(智) 定員18名		
19:10~19:40 リズムライド 横川	19:10~19:40 リズムライド 横川		19:30~20:00 AC30 川尻	19:10~19:50 CSLive LatiLati LIVE	19:20~20:00 CSLive LatiLati LIVE		19:15~19:45 アクア30 桜沢		19:30~20:10 ZUMBA® RUKI	19:10~19:40 CSLive リズムライド LIVE	19:30~20:00 アクア30 横川		19:20~20:00 CSLive リズムライド LIVE	19:10~19:40 シェイプ ハンブ POWER [REC]		19:30~20:00 AC30 川口	19:20~20:00 コンビネーション エアロ+筋トレ 中島		19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:20~20:40 CSLive パワーライド LIVE
19:45~20:25 STRONG Nation(TM) 白石	20:00~20:40 CSLive シェイプハンブ LIVE		19:30~20:00 AC30 川尻	19:20~20:00 CSLive LatiLati LIVE	19:20~20:45 シェイプハンブ30 桜沢		19:15~19:45 アクア30 桜沢		20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:20~21:00 CSLive パワーヨガ [REC]	19:30~20:00 アクア30 横川		20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川	20:30~21:10 CSLive ファイトアタック BEAT 横川
CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				
CLOSE 21:00				CLOSE 21:00					CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 21:00				CLOSE 21:00				

休館日

- 脂肪燃焼系
- コンディショニング・体調整系
- ヨガ・オリエント系
- 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

【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・スモールボール30名、ステップ32名
 ハレエクスサイズ22名
 Bスタジオ→ハンブ系12名
 筋腹ほぐし18名、バイク系5~6名
 アクアピクス: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。
 ◆9:30~12:00~19:15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。