

# LESSON PROGRAM 2024.4.1～ ザバススポーツクラブ鶴見 3/20更新

CSLive  
「LIVE」はリアルタイム配信、「REC」はアーカイブ映像  
(録画画像の上映)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	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30(フロード) 高橋 定員24名	9:30~10:10 シンプル ステップ 阿部(采)	NEW CSLive 9:50~10:10 メディカルフィットネス 高血圧予防ストレッチ REC		9:30~10:00 ハイドロウォーク 田中(智) 1		9:30~10:10 ファンタジカル コンディショニング 唐澤	NEW CSLive 10:00~10:30 やせる! 脂肪燃焼ダンス REC		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	NEW CSLive 9:40~10:10 LEG 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		9:00~10:00 マスターズ 練習会	
10:00			10:00~12:00	10:15~11:00 アクア45 高橋	10:35~11:15 ZUMBA® 白石	10:40~11:20 ヨガ 阿部(采)		10:30~11:00 アクア30 田中(智)		10:50~11:20 ステップJam 高橋	NEW CSLive 11:00~11:40 ピラティス LIVE		10:30~11:00 アクア30 桜沢	10:35~11:15 コンビネーション エアロ 関	NEW CSLive 11:00~11:40 ダンスWAVE LIVE		10:15~11:00 美山	10:00~13:00				10:30~11:15 AC45 田中(智)	10:40~11:10 ウォーク&ジョグ 森		
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																						
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			11:50~12:30 太極拳 水上	CSLive 11:35~12:05 X-CORE TRAINING REC	スイミング スクール																		
12:00				12:15~13:00 アクア45 田中(智)																					
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			NEW CSLive 12:30~13:00 やせる! 脂肪燃焼ダンス REC			12:30~13:00 アクア30 花井		12:15~12:55 シェイプ ハンブ 横川	12:05~12:35 筋腹ほぐし 高橋		12:00~12:30 背泳ぎ 塩原	13:00~13:40 フィール ピラティス 田中(智)	CSLive 13:30~14:10 ファイトアタック BEAT LIVE		12:15~12:45 抗重力筋 石田	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	13:20~14:00 ファンタジカル ピラティス 大池	12:45~13:25 ピラティス 安田	
13:00																									
13:30				13:30~14:00 クロール 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			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	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 LEG REC	16:05~16:35 CSLive LEG REC		15:15~21:30 定員20名																					
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	19:30~20:10 CSLive ヨガ REC		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		19:30~20:10 ZUMBA® 梶原	19:45~20:25 CSLive パワーヨガ REC		19:30~20:00 アクア30 横川	19:20~20:00 コンビネーション エアロ+筋トレ 中島	19:30~20:10 CSLive ヨガ REC		19:30~20:00 AC30 桜沢								
20:00		20:00~20:40 CSLive シェイプハンブ LIVE																							
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、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。