LESSON PROGRAM 2025.5.1～ ザバススポーツクラブ鶴見 4/15更新

CSLive 『LIVE』はリアルタイム配信、『REC』はアーカイブ映像（保管画像の上映）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＞

	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 シンブルエアロLOW 阿部（采）	CSLive 9:40～10:10 X-CORE RIDING REC	10:00～12:00 スイミングスクール 4	9:30～10:00 アクア30（フロート）高橋 定員24名
10:00				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）		
11:00	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	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				13:30～14:00 クロール 川尻 2
13:30	14:00～14:40 シェイプパンプ 横川	13:45～14:25 ストリートダンス 岩田		
14:00				14:30～15:00 ウォーク＆ジョグ 美山
14:30	15:00～15:40 バレエエクササイズ 宇佐美	15:00～15:40 有料セッション 岩見	15:15～21:30 スイミングスクール	
15:00				15:15～15:45 アクア30（フロート）美山 2 定員20名
15:30	16:00～19:00 キッズ体育スクール	CSLive 16:05～16:35 SHISEI（ゆがみ） REC		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30		19:10～19:40 リズムライド 横川		19:30～20:00 AC30 川尻
19:00	19:45～20:25 STRONG Nation(TM) 白石	20:00～20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE	1	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	CLOSE 22:00			
22:30				

TUE＜火曜日＞

	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 シンブルステップ 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）
10:00				10:15～11:00 AC45 田中（智）
10:30	10:35～11:15 ZUMBA® 白石	10:30～11:10 ヨガ 阿部（采）		
11:00			11:00～13:00 スイミングスクール	
11:30	11:40～12:20 太極拳 水上	11:30～12:30 有料セッション 大池		11:30～12:00 スノーケリング 宮崎 2
12:00				12:30～13:00 アクア30 花井 1
12:30	12:35～13:05 スモールボールFUN 田中（智）			
13:00	13:20～14:00 コンビネーションエアロ 中島	13:15～13:35 ジムライド	13:15～14:30 スイミングスクール 4	13:40～14:10 中級スキンダイビング 宮崎 2
13:30		CSLive 14:00～14:30 X-CORE FIGHTING REC		
14:00	14:15～14:55 シンブルエアロ 中島			14:30～15:15 アクア45 加藤
14:30			15:00～18:45 キッズダンススクール	
15:00				15:30～16:00 ウォーク＆ジョグ 加藤 2
15:30			15:15～20:30 スイミングスクール	
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	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
19:00		20:15～20:45 シェイプパンプ30 桜沢		
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	CLOSE 22:00			
22:30				

WED＜水曜日＞

休館日

THU＜木曜日＞

	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 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	10:00～13:00 スイミングスクール 4	9:45～10:15 ウォーク＆ジョグ 桜沢
10:00				10:30～11:00 アクア30 桜沢
10:30	10:40～11:20 ルーシーダットン 中根	10:45～11:15 筋膜ほぐし 高橋		
11:00				
11:30	11:45～12:15 ステップjam 高橋			12:00～12:30 背泳ぎ 塩原 2
12:00		CSLive 12:30～13:00 X-CORE DANCING REC		
12:30	12:40～13:20 シェイプパンプ 横川			
13:00				13:05～13:35 ウォーク＆トレーニング 桜沢
13:30		13:40～14:10 リズムライド 横川		
14:00	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
14:30				
15:00	15:45～16:25 ヨガ 稲田	15:20～16:00 フラエクササイズ 安藤	15:15～20:30 スイミングスクール	15:30～16:00 アクアミット 高橋 2
15:30		16:10～17:00 有料セッション 安藤		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	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
19:00		20:20～21:00 CSLive パワーヨガ REC		
19:30	20:30～21:10 ファイトアタックBEAT 横川			
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	CLOSE 22:00			
22:30				

FRI＜金曜日＞

	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 シンブルエアロLOW 関	CSLive 9:30～10:00 SHISEI（ゆがみ） REC	10:00～13:00 スイミングスクール 4	定員16名 9:30～10:00 ハイドロコンディショニング 美山 1
10:00		10:15～10:45 CSLive リズムライド REC		10:15～11:00 アクア45 美山
10:30	10:35～11:15 コンビネーションエアロ 関	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE		
11:00				
11:30	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 1
12:00				
12:30	13:00～13:40 フィールピラティス 田中（智）	CSLive 13:15～13:45 X-CORE TRAINING REC		13:05～13:35 アクア30 阿部（采）
13:00				
13:30	14:15～14:55 太極拳 堀江	14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 桜沢		14:20～15:05 AC45 田中（智）
14:00				
14:30	15:00～18:45 キッズ体育スクール		14:30～15:00 バタフライ 角和 5	
15:00		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 2
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		CSLive 19:10～19:40 シェイプパンプ POWER REC		
18:30	19:20～20:00 コンビネーションエアロ＋筋トレ 中島			19:30～20:00 AC30 川口
19:00		20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE		
19:30	20:30～21:10 オリジナルエアロ 中島		1	
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	CLOSE 22:00			
22:30				

SAT＜土曜日＞

	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	9:00～11:30 キッズ体育スクール	9:30～13:00 キッズバレエスクール	8:00～17:00 スイミングスクール 2	
10:00				10:30～11:15 アクア45 田中（智）
10:30				
11:00				
11:30				
12:00	12:00～12:40 ZUMBA® 白石			
12:30				
13:00	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 AQUA jam 桜沢 1
13:30	13:40～14:30 有料セッション 中島			
14:00				14:15～14:45 アクア30 高橋
14:30	14:50～15:30 ボディケアストレッチ 岩見	14:30～15:10 シェイプパンプ 横川		
15:00				15:45～16:30 AC45 田中（智）
15:30	15:45～16:25 コンビネーションエアロ 岩見	15:40～16:00 ジムライド		
16:00		16:20～16:50 CSLive リズムライド REC	1	
16:30				
17:00		17:15～17:55 CSLive LatiLati REC		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00	CLOSE 21:00			
22:30				

SUN＜日曜日＞

	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	9:00～12:30 キッズ体育スクール		9:00～10:00 マスターズ練習会	
10:00		CSLive 11:00～11:20 メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC		10:40～11:10 ウォーク＆ジョグ 森
10:30				
11:00		11:40～12:10 CSLive エアロサーキット REC		11:25～12:10 アクア45 森
11:30				
12:00		CSLive 12:25～12:55 X-CORE RIDING REC		
12:30	12:45～13:25 ピラティス 安田			
13:00				
13:30	13:40～14:20 ZUMBA® 藤井	13:40～14:20 シェイプパンプ 横川		
14:00				
14:30		14:40～15:10 X-CORE FIGHTING 横川		
15:00	14:55～15:35 フィールピラティス 田中（智）			
15:30				
16:00				
16:30	16:10～16:50 シンブルエアロ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
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	CLOSE 19:00			
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				

《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→パンプ系・スモールボール30名、ステップ32名
バレエエクササイズ22名
Bスタジオ→パンプ系12名
筋膜ほぐし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～・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 / アクアビクス・有酸素運動系 / スイム泳法・レッスン系 / ジムスモ