

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>				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
9:00	OPEN 9:00				OPEN 9:00					OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00				OPEN 9:00			
9:30	9:30～10:10 シンプルエアロ LOW 阿部(采)	CSLive 9:40～10:10 X-CORE RIDING		9:30～10:00 アクア30(フロート) 高橋	9:30～10:10 シンプル 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)		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	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]	10:00～13:00	9:30～10:00 ハイドロ コンディショニング 美山	9:00～11:30	9:30～13:00	8:00～17:00		9:00～12:30		9:00～10:00 マスターズ 練習会	
10:00		[REC]	10:00～12:00	定員24名		[REC]		10:15～11:00					4		[REC]	10:00～13:00	4	10:15～11:00 アクア45 美山							
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	4	10:35～11:15 ZUMBA® 白石	10:30～11:10 ヨガ 阿部(采)	11:00～13:00	AC45 田中(智)		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		10:30～11:00 アクア30 桜沢		[REC]						10:30～11:15 アクア45 田中(智)				
11:00												スイミング スクール													
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			11:40～12:20 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 スノーケリング 宮崎	2	11:45～12:15 ステップjam 高橋			12:00～12:30 背泳ぎ 塩原		[REC]										
12:00				12:15～13:00									2				1								
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		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	13:15～14:30			12:40～13:20 シェイプ バンプ 横川			13:05～13:35 ウォーク&トレーニング 桜沢	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				13:30～14:00 クロール 川尻	13:20～14:00 コンビネーション エアロ 中島	CSLive 14:00～14:30 X-CORE FIGHTING	スイミング スクール	13:40～14:10 中級スキندайビング 宮崎	2		13:40～14:10 リズムライド 横川				[REC]										
13:30		13:45～14:25			14:15～14:55 シンプル エアロ 中島	[REC]		14:30～15:15 アクア45 加藤					14:45～15:15 アクア30 高橋												
14:00	14:00～14:40 シェイプ バンプ 横川	ストリート ダンス 岩田								14:30～15:10 ボディメイク トレーニング 岩見	CSLive 14:30～15:00 リズムCAMP LIVE	15:15～20:30	15:30～16:00 アクア30 高橋				14:30～15:10 バタフライ 角和	5	AC45 田中(智)						
14:30				14:30～15:00 ウォーク&ジョグ 美山																					
15:00	15:00～15:40 パレエ 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	15:15～15:45 アクア30(フロート) 美山 定員20名																					
15:30										15:45～16:25 ヨガ 稲田			15:30～16:00 アクアミット 高橋	2											
16:00	16:00～19:00 CSLive	16:05～16:35 SHISEI (ゆがみ) [REC]																							
16:30																									
17:00																									
17:30	キッズ 体育 スクール				キッズ ダンス スクール									キッズ 体育 スクール											
18:00							スイミング スクール																		
18:30			スイミング スクール																						
19:00																									
19:30		19:10～19:40 リズムライド 横川		19:30～20:00 AC30 川尻	19:20～20:00 パワーヨガ 白石	CSLive 19:10～19:50 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		[REC]		19:30～20:00 AC30 川口								
20:00	19:45～20:25 STRONG Nation(TM) 白石	20:00～20:40 CSLive シェイプバンプ LIVE				20:15～20:45 シェイプバンプ30 桜沢																			
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				CLOSE 22:00							
22:30																									

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→バンプ系・スモールボール30名、ステップ32名
パレエクササイズ22名
Bスタジオ→バンプ系12名
筋膜ほぐし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分前からです。

脂肪燃焼系

コンディショニング・
体調調整系

ヨガ・
オリエント系

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→バンプ系・スモールボール30名、ステップ32名
バリエエクササイズ22名
Bスタジオ→バンプ系12名
筋脈ほぐし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。