

ザバススポーツクラブ川崎 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
08:00					08:00							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30	08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:30
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:30
10:00					10:00							10:00				10:00(30分)ラテンファン・ハズ川[予約]	10:00
10:30	10:30(40分)健康太極拳・水上[予約]	10:30(20分)CSLive/メチカルフィットネス(健康予約・半額予約)	10:30(40分)ZUMBA(R)・みき[予約]		10:30	10:30(40分)エアロサーキット・阿部[予約]	10:30(40分)健康太極拳・三宅[予約]			10:30(40分)コンビネーション・エアロ・高羽[予約]	10:30(30分)動きタイム・堀江[予約]	10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]			11:00		11:20(15分)やさしい体操・阿部[予約]				11:10(20分)ジムスモ/やさしい体操・堀江[予約]	11:00			10:45(40分)ZUMBA(R)・小原川[予約]	10:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・千葉[予約]	11:00
11:30			11:40(40分)シンプルエアロ・野村[予約]	11:30(40分)CSLive/フィリピンダンス[予約]	11:30	11:35(40分)パワーヨガ・宗宮[予約]				11:30(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]	11:40(30分)ニューテフジョイント・ス&ヒールワーク・小野[予約]	11:30	11:45(40分)コンビネーションステップ・樹下[予約]	11:35(30分)シニアフロー・近藤[予約]	11:40(40分)シンプルエアロ・関口[予約]	11:30(30分)CSLive/ニューテフジョイント・LEG[予約]	11:30
12:00	11:40(20分)フィットアタックBEAT30・千葉[予約]	12:00(30分)CSLive/ビュティフルダンス(LIVE予約)			12:00		11:50(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]					12:00					12:00
12:30					12:30		12:35(40分)コンビネーション・エアロ・宗宮[予約]	12:40(40分)ヨガ・関[予約]			12:25(40分)フリースタイルダンス・藤山[予約]	12:30			12:40(30分)シェイフパンフ・千葉[予約]		12:30
13:00	13:00(40分)コンビネーション・エアロ・宇田川[予約]	12:50(30分)動きタイム・堀江[予約]	13:00(40分)健康体操・唐澤[予約]		13:00		13:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]			13:20(40分)健康体操・千葉[予約]	13:00(30分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]	13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・野村[予約]	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/スモ・近藤[予約]			13:00
13:30		13:25(20分)リンパフロー・堀江[予約]			13:30	13:35(40分)ホディケクスストレッチ・宗宮[予約]						13:30			13:30(40分)フィットアタックBEAT・洞野[予約]	13:35(30分)CSLive/パワーヨガ[予約]	13:30
14:00	14:00(40分)シェイフパンフ40・河原[予約]	14:10(40分)コンビネーションステップ・宇田川[予約]	14:00(40分)＊クラブ限定/バレンタイン・松山[予約]		14:00							14:00	14:05(40分)エアロサーキット・関口[予約]				14:00
14:30					14:30						14:20(40分)ヨガ・堀江[予約]	14:30			14:30(40分)ヨガ・福田[予約]	14:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]	14:30
15:00			15:00(40分)ヨガ・松山[予約]		15:00							15:00	15:05(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	15:05(40分)CSLive/ヨガ[予約]			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	15:30	15:35(40分)シンプルステップ・福田[予約]				15:30
16:00					16:00							16:00	16:05(40分)シェイフパンフ・新田[予約]			16:00(30分)スタジオ開放[定員]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズエアダンススクール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30	16:30	16:30(60分)ジュニアダンススクール(児童)[スクール]				16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	17:30(60分)キッズエアダンススクール(スクール)	17:30(75分)キッズエアダンススクール(スクール)	17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30	17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール(児童)[スクール]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(30分)スポーツ指導人塾(体操)・八木(スクール)5[予約]	18:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]			18:30	18:20(20分)CSLive/メチカルフィットネス(健康予約・半額予約)	18:30(20分)スロージョギング指導人塾(体操)・手塚(スクール)5[予約]				18:30(60分)ジュニアダンススクール(児童)[スクール]	18:30					18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	19:00	18:45(40分)パワーヨガ・松山[予約]	19:00(40分)CSLive/シェイフパンフ[予約]			18:45(30分)フィットアタックコンディショニング(健康予約)	18:45(30分)フィットアタックコンディショニング(健康予約)	19:00					19:00
19:30	19:30(40分)ダンスWAVE・関田[予約]	19:30(40分)CSLive/フィリピンダンス[予約]			19:30	19:45(40分)コンビネーション・エアロ・関[予約]				20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[予約]	19:35(40分)コンビネーションステップ・夏間[予約]	19:30					19:30
20:00		20:25(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	20:15(30分)シェイフパンフ・河原[予約]		20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]				20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[予約]	20:00					20:00
20:30	20:30(30分)X-CORE DANCING・新田[予約]				20:30	20:45(40分)CSLive/フィットアタックPRC[予約]				20:35(40分)ZUMBA(R)・橋本[予約]	20:35(40分)ZUMBA(R)・橋本[予約]	20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30