

ザバススポーツクラブ川崎 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
19日(月)、23日(火)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 >

	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(幼児)【スクール】		09:30
10:00					10:00							10:00				10:00(30分)ラテンファン・小早川【予約】	10:00
10:30	10:30(40分)健康太極拳・水上【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・島根【予約】	10:30(30分)からだ元気・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/はじめてビラティス・堀江【予約】	11:00			10:45(40分)ZUMBA(R)・小早川【予約】	10:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド【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/フィールドビラティス【予約】	11:30	11:35(40分)パワーヨガ・宗宮【予約】	11:50(30分)CSLive/からだアクティブ【予約】			11:30(40分)ZUMBA(R)・西村【予約】	11:40(30分)CSLive/スムス&ヒーリング【予約】	11:30			11:40(40分)シンプルエアロ・関口【予約】		11:30
12:00	11:45(30分)フィットアタックB・EAT・河野【予約】	12:00(30分)CSLive/ビューティフルエクササイズ(予約)			12:00							12:00	11:45(40分)コンビネーションステップ・岩下【予約】			11:00(30分)CSLive/ビューティフルエクササイズ(予約)	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】			12:30(30分)シェイパンプ・新田【予約】	12:25(40分)フリースタイルダンス・西山【予約】	12:30			12:15(40分)CSLive/フィットアタックB・RDS【予約】	12:40(30分)シェイパンプ・河野【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】		13:00(40分)健康体操・唐澤【予約】		13:00					13:20(40分)健康体操・新田【予約】		13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・野村【予約】				13:00
13:30					13:30	13:35(40分)ボディエクストレッチ・宗宮【予約】					13:30(40分)CSLive/フィットアタックB・EAT【予約】	13:30			13:30(40分)フィットアタックB・EAT・河野【予約】	13:35(30分)CSLive/パワーヨガ【予約】	13:30
14:00	14:00(40分)シェイパンプ・河野【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
15:00			15:00(40分)ヨガ・松山【予約】		15:00						14:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス【予約】	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(児童)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		15:30			15:35(40分)シンプルステップ・稲田【予約】		15:30
16:00					16:00							16:00	16:05(40分)シェイパンプ・新田【予約】				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【スクール】	16:30(60分)キッズチアダンススクール【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)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】	16:30					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)キッズチアダンススクール【スクール】	17:30(75分)キッズチアダンススクール【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【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(60分)ジュニアダンススクール【スクール】	17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30	18:20(20分)CSLive/メヂカルフィットネス(高齢者)【予約】		18:30(30分)スロートン体操(入会・体験)・丸末【スクール】E【予約】			18:30(60分)ジュニアダンススクール【スクール】	18:30					18:30
19:00	18:45(40分)ヨガ・小野【予約】	18:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING【予約】			19:00	18:45(40分)ダンスWAVE・時田【予約】				18:45(30分)ファンクショナルコンディショニング(入会)【予約】		19:00					19:00
19:30		19:35(40分)CSLive/シェイパンプ【予約】	19:15(40分)フィットアタックB・EAT・河原【予約】	19:10(40分)CSLive/Lat・Lati【予約】	19:30		19:10(30分)シェイパンプ・原嶋【予約】			19:35(40分)コンビネーションステップ・夏岡【予約】		19:30					19:30
20:00	19:45(40分)ダンスWAVE・時田【予約】				20:00	19:45(40分)コンビネーション・エアロ・鶴【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	20:40(30分)X-CORE TRAINING・新田【予約】	20:35(40分)CSLive/フィットアタックPRO【予約】	20:15(30分)シェイパンプ・河原【予約】	20:20(40分)CSLive/ヨガ【予約】	20:30		20:45(40分)CSLive/パワーヨガ【予約】			20:35(40分)ZUMBA(R)・橋原【予約】		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日