ザバススポーツクラブ川崎 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3日(月)、24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、直接クラブへお聞合せ下さい。

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)、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 >

1	J	月 ·	3		曜日		*		*		±	曜日		<u> </u>		B	
0	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	08:00	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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	0
ŀ								†	 	†					- 	+	
0					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・ ール(児童)[スクール]	7	0
_		ļ			00.00							00.00	_	ļ	-		
٠.		 	 		08.00		 	 	 	 					-		
0					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・ ル(幼児)[スクール]	Ź	C
															_		
		 			10:00							10:00			-	10:00(30分)ラテンファン・ 早川[予約]	· //
0 1	10:30(40分)健康太極拳・水 上[予約]		10:30(40分)ZUMBA(R)・み き[予約]	1	10:30	10:30(40分)エアロサーキット	10:30(40分)CSLive/健康太 極拳[予約]			10:30(40分)コンビネーション エアロ・鳥羽[予約]	/ 10:40(30分)CSLive/から	た 10:30	10:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		-		+
_	工厂上加到		erran			- b-1 mbr 3, 421	45 at 1, 471			エンロ・贈るにひかり	79742[P#9]		一ル(児童)「スクール」		10:45(40分)ZUMBA(R)・/ 	ト 10:50(40分)CSLive/エア イクルフィットネス/パワー イド[予約]	アサ ーラ
0	11:25(20公)ファイトアカッカロ	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]					11:00		l 	-	イド[予約]	
0	11:25(30分)ファイトアタックB EAT・河野[予約]		11:40(40分)シンプルエアロ・ 野村[予約]	11:30(40分)CSLive/フィー ルピラティス[予約]	11:30	11:40(40分)パワーヨガ・宗宮 [予約]				11:30(40分)ZUMBA(R) · 西 村[予約]	11:30(30分)ポールdeリラ	ック 11:30			 11:40(40分)シンプルエアロ 関ロ[予約]	-	┥.
			. 野村[予約]	ルビラティス[予約]		[予約]	11:45(40分)シンプルエアロ・ 関[予約]			- 村[予約]	ス・堀江[予約]		11:45(40分)コンピネーション ステップ・岩下[予約]		関ロ[予約]	11:50(30分)CSLive/ビューティブロェクト/ヒップライン[予約]	пij
0		12:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン[予約]			12:00		Def. 7 433					12:00	27722 4211742				_[
, ,	12:15(40分)シェイプパンプ・ 河野[予約]			1230(20分)CSLink/タディカルフィットネス/提倡予禁・改	12-20	12:40(40分)コンピネーション				12:30(30分)シェイプパンプ・	12:25(40分)フリースタイル ンス・薩山[予約]	12:20		12:15(40分)CSLive/ファイトアタック RO[予約]	P 12:40(30分)シェイプパンプ	:	
Ť		12.40/20分/CSLlve/メディカルフィットキス/提倡予防・3 部(予約)		ac.res	12.00	12:40(40分)コンビネーション エアロ・宗宮[予約]	12:50(40分)ヨガ・関[予約]			- 新田[予約]		12.00			原嶋[予約]		
0			13:00(40分)健康体操・唐澤 [予約]	13:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃 焼ダンス[予約]	13:00		1					13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ ・野村[予約]				
1	13:15(40分)コンビネーション エアロ・宇田川[予約]	13:20(30分)ポールdeリラック ス・堀江[予約]	11 422		40.00	40 40/40/\\#= 7711			ļ	13:20(40分)フィールピラティ ス・新田[予約]	1220(40(1)05) 124 (1.75)	OD 40.00	2111143	13:15(30分)CSLive/エアサイクルフットネス/リズムライド[予約]	40.00(40(1))==-(1,3755	D 40 05/00 (1) 0.00 1 1 1/27	_
•					13:30	13:40(40分)ボディケアストレッチ・宗宮[予約]	13:50(30分)CSLive/からた アクティブ[予約]			-	13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ EAT[予約]	9B 13:30	 		= 13:30(40分)ファイトアダック(EAT・河野[予約]	B 13:35(30分)CSLive/パワ ヨガ[予約]	/-
0 1	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 レトン・松山[予約]		14:00	†	アクティブ[予約]	}	 			14:00	14:05(40分)エアロサーキット ・関ロ[予約]	14:00(30分)CSLive/X—CORE RI ING(予約)	D		+
	ステック・手田川[予約]		・レトン・松田[予約]							14:20(40分)ヨガ・堀江[予約]			·[8] [1] [778]				
0					14:30							14:30			14:30(40分)ヨガ・稲田[予約]	(42002分)CSLive/メディカルフィットキス/標準予算 数(予約)	E5-30
0			15:00(40分)ヨガ・松山[予約]	1	15:00							15:00	15:05(40分)ZUMBA(R)·白 石[予約]	15:05(40分)CSLive/ヨガ[-	F		
ŀ		1							 		-		石[予約]	約]		-	
0 1	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]	7 15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	,	15:30			15:35(40分)シンプルステッ: ・稲田[予約]	7	
					40.00							40.00	10.05(40/A)2.= /= /= /5.=1.				
۰					10:00			+				10:00	16:05(40分)シェイプパンプ・ 新田[予約]		-		
0 1	16:30(60分)キッズ体育スク	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		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]	7 16:30(60分)キッズダンススク	7 16:30(60分)キッズ体育スク	7 16:30(60分)ジュニアダンス	ス 16:30				-	
	NOCE NO NO	7007 701	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			NOCE/DIO 701			76 (30 ± 75 () 76]	76 (SEE/GV) 761	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						
0					17:00							17:00					
0	17:30(60分)キッズ体育スク	17:30(60分)キッズダンススク	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	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	7 17:30(60分)キッズダンススク ール(児童)[スクール]	7 17:30(60分)キッズ体育スク	7 17:30(60分)ジュニアダンス	ス 17:30					+
	ール【スクール】	ール【スクール】	スクール【スクール】	スクール【スクール】		ール(児童)[スクール]		ール(スクール)	ール(児童)[スクール]	ール(児童)[スクール]	クール【スクール】						
0					18:00	1		1				18:00					
-				-	18:30		1825(20分)CSLive/メディカルフィット ネス/藤痛予防・改善[予約]	18:30(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・八木[スクール][予約]	i i		18:30(60分)ジュニアダンス	Z 18:30					
ŀ	18:45(40分)ヨガ・小野[予約]	18:45(30分)CSLive/X—CORE DA NCING[予約]			1	18:45(40分)ダンスWAVE・ 時田[予約])・八木[スクール][予約]		-	18:30(60分)ジュニアダンフ クール[スクール]	10.00			-		
5					19:00	時田[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプパンプF OWER(予約]					19:00					
		40.05(40.()\0.001 : (2 - 4	19:15(40分)ファイトアタックB EAT・上野[予約]	19:15(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・濱口[予約]	10.00	10 10(10(1)) 2 2 2 2 2 2 2			ļ	40.05(40())=3.15 #							
۱,	19:45(40分)ダンスWAVE・	19:35(40分)CSLive/シェイ プバンプ[予約]			19:30	19:40(40分)シンプルエアロ・ 上野(多)[予約]				19:35(40分)コンビネーション ステップ・夏苅[予約]	1	19:30	 				
))	19:45(40分)ダンスWAVE・ 時田[予約]		ł	20:05(30分)CSLive/Lati L ati[予約]	20:00	†	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]		 	1	20:00(40分)CSLive/エアサイクル ットネス/パワーライド[予約]	⁷ √ 20:00	 		+	+	
İ			20:15(40分)ヨガ・濱口[予約]	ati[字积]							7.1.1.2						
0 2 E	20:40(30分)EXCITE—COR E·新田[予約]	20:35(40分)CSLive/ファイト アタックPRO[予約]			20:30	20:40(40分)シェイプパンプ・ 原嶋[予約]	00 45(40())0001 : (1257			20:35(40分)ZUMBA(R)·桐 . 原[予約]		20:30					
-		1			21:00	1	20:45(40分)CSLive/パワー ヨガ[予約]	ļ	-	-		21:00					
1											-				-		
0					21:30							21:30					
																	4
	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	