ザバススポーツクラブ川崎 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、26日(木)、31日(水)は休館日です。 30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)、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

くスタジオン

くスタ	ジオ>										_						
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	大 スタジオ2	曜日	スタジオ1	K スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	金 スタジオ2	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日
08:00	A9241	A9942	A3941	X3942	08:00	A9241	A9942	A9941	A3942	A9941	A9942	08:00	A3941	A3242	A9241	X3942	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]	7	08:30
										ļ	_				_		
09:00		ļ	ļ		09:00			 			_	09:00	-		_		09:00
09:30		l			09:30				l			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]	5	09:30
		l									-	-	ール(幼児)[スクール]		- 一ル(幼児)[スクール]		
10:00					10:00							10:00	İ			10:00(30分)ラテンファン・/ 早川[予約]	⅓ 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)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]	v 10:40(30分)CSLive/からf アクティブ[予約]	10:30	10:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		10.45(40/2)71 IAADA (D) - d	h 10.50(404)/CCI his /TZ+	10:30
11:00		11:00(40分)CSI ive/ダンス			11-00				 	-		11:00	ŀ		10:45(40分)ZUMBA(R)・/ 早川[予約]	ト 10:50(40分)CSLive/エア+ イクルフィットネス/パワー イド[予約]	ラ 11:00
11.00	11:25(30分)ファイトアタックB EAT・河野[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]			11.00		11:20(15分)やさしい体操・阿郎(予約]		l			- 11.00				1	11.00
11:30	EAT·河野[予約]		11:40(40分)シンプルエアロ・ RX++「ス-65]	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	i 11:30(30分)ポールdeリラック ス・堀江[予約]	11:30			- 11:40(40分)シンプルエアロ 関ロ[予約]		11:30
			#P#1L1/#3J	ルレフティス[ア和]		1.35.401	11:45(40分)シンプルエアロ・ 関[予約]			431.35.433	人,端江[[[計]]		11:45(40分)コンビネーション ステップ・岩下[予約]		- MH I 17 #93	11:50(30分)CSLive/ビューティブロ: ェクト/ヒップライン[予約]	9
12:00		12:00(30分)CSLive/ビューティブロシェクト/ヒップライン[予約]			12:00		DAL 7 433					12:00					12:00
40.00	12:15(40分)シェイプパンプ・ 河野[予約]			12:30(30分)CSLive/メディカルフィットキス/指摘予防-改 (でなが)	40.00	10.40(40(\) \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \				12:30(30分)シェイプパンプ・	12:25(40分)フリースタイルク ンス・蔭山[予約]	10.00		12:15(40分)CSLive/ファイトアタックF RO[予約]	12.40/20 (\$) \$:=		
12:30		12.40(30分(CSLive/メディカルフィットネス/開展予防-0 割(予約)		m(74)	12:30	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]		12:30			12:40(30分)シェイプバンプ 原嶋[予約]		12:30
13:00		W. P40	13:00(40分)健康体操・唐澤	13:10(30分)CSLive/やせる!脂肪燃 焼ダンス[予約]	13:00		100000000000000000000000000000000000000					13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ ・野村[予約]			 	13:00
	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]	[予約]	M > J > (P #0)				l		13:20(40分)フィールピラティ ス・新田[予約]	r	-	·野村[予約]	13:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	4	+	-
13:30	エアロ・手田川[ア利]	人,据江[少利]			13:30	13:40(40分)ボディケアストレッチ・宗宮[予約]				- 人・新田[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタック EAT[予約]	13:30			13:30(40分)ファイトアタックE FAT・河豚[予約]	B 13:35(30分)CSLive/パワー ヨガ[予約]	13:30
						, wat 1 + 11	13:50(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]								EAT PISIT FREE	375 7 493	
14:00	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					44.00(40/1)742 #2777.00		14:00	14:05(40分)エアロサーキット ・関ロ[予約]	4:00(30分)CSLive/X—CORE RID NG[予約]			14:00
14:20			-	.	14:20					14:20(40分)ヨガ・堀江[予約]		14:20	-		14:30(40分)ヨガ・稲田[予約]	H2002S)CSLive/F7rths7rys+3/機構予防-	14:20
14.00					1					1		- 14.00				Bit 7*30	- 1-00
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	;		15:00
					İ								10(1/40)	101			-
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]	7	15:30			15:35(40分)シンプルステップ ・稲田[予約]	J	15:30
40.00					40.00							10.00	18.05(40/2)2 /= /= /52				
10:00					10:00			-				16:00	16:05(40分)シェイプパンプ・ 新田[予約]			-	10:00
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	r 16:30(60分)キッズチアダンス スクール[スクール]	I	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	16:30(60分)キッズダンススク	7 16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	7 16:30(60分)ジュニアダンスス	₹ 16:30	ŀ				16:30
	一ル(児童)【スクール】	ール[スクール]	スクール(スクール)			一ル(児童)「スクール」		ール(児童)[スクール]	一ル(児童)【スクール】	一ル(児童)【スクール】	クール【スクール】						
17:00					17:00	1]				17:00					17:00
17:30	ール[スクール]	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]	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]	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]	クール[スクール]	17:30					17:30
18:00					18:00			1				18:00					18:00
							18.25(20分)CSLive/メディカルフィット ネス/膝痛予防・改善[予約]	1							·		
18:30					18:30			18:30(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・ハ木[スクール][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
	18:45(40分)ヨガ・野村[予約]	18:45(30分)CSLive/X—CORE DA NCING[予約]				18:45(40分)ダンスWAVE・ 時田[予約]					1				<u> </u>		
19:00			10.15(40())7= / 17840	10.15/20公)エアサイカルフィットネフ/	19:00		19:10(30分)CSLive/シェイブパンプP OWER(予約]					19:00			ļ		19:00
19:30		19:35(40分)CSLive/シェィ プパンプ[予約]	19:15(40分)ファイトアタックB EAT・上野[予約]	リズムライド・濱口[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]	,	19:30			+	+	19:30
10.00	19:45(40分)ダンスWAVE・ 時田[予約]	プバンプ[予約]			1.0.00	上野(多)[予約]				ステップ・夏苅[予約]		-					
20:00	時田[予約]			20:05(30分)CSLive/Lati L ati[予約]	20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]				20:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド[予約]	20:00				T	20:00
			20:15(40分)ヨガ・濱口[予約]	OLIC 7 #33													
20:30	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]		l	20:30	20:40(40分)シェイプパンプ・ 原嶋[予約]	00.45/40/110.00111111111111111111111111111111			20:35(40分)ZUMBA(R)·梶 原[予約]		20:30					20:30
21,00		-	ļ	ļ	21.00		20:45(40分)CSLive/パワー ヨガ[予約]	 	ļ			21:00			+		21.00
21:00			 	 	21:00			 	 		 	- 21:00			-		21:00
21:30			†		21:30					†	†	21:30			1	-	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	all m
阿拉		FI	3	Κ	門口	,	<u>k </u>		<u> </u>		<u> </u>	理日				B	