

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)、25日(木)、31日(木)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	水		木		金		曜	土		日		曜
	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「」	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・島根「予約」	10:40(30分)CSLive/からだアクティブ「予約」	10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」				10:30
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」			11:00			10:45(40分)ZUMBA(R)・小早川「」	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	11:25(30分)ファイトアタックB EAT・河野「予約」		11:40(40分)シンブルエアロ・野村「」	11:30(40分)CSLive/フィードピラティス「」	11:30	11:40(40分)ソ・バ・ヨガ・宗宮「」				11:30(40分)ZUMBA(R)・西村「」	11:30(30分)ボールdeリラックス・堀江「」	11:30			11:40(40分)シンブルエアロ・関口「」	11:00(30分)CSLive/ビューティフロエクト/ヒップライン「」	11:30
12:00			12:00(30分)CSLive/ビューティフロエクト/ヒップライン「」		12:00							12:00					12:00
12:15(40分)シェイフバンプ・河野「」					12:30	12:40(40分)コンビネーション・エアロ・宗宮「」	12:50(40分)ヨガ・関「」			12:30(30分)シェイフバンプ・新田「」	12:25(40分)フリースタイルダンス・堀山「」	12:30			12:15(40分)CSLive/ファイトアタックPRO「」		12:30
13:00			13:00(40分)健康体操・唐澤「」		13:00					13:20(40分)フィードピラティス・新田「」		13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・野村「」				13:00
13:15(40分)コンビネーション・エアロ・宇田川「」	13:20(30分)ボールdeリラックス・堀江「」				13:30	13:40(40分)ボディエクアストレッチ・宗宮「」	13:50(30分)CSLive/からだアクティブ「」			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT「」		13:30			13:30(40分)ファイトアタックB EAT・河野「」	13:35(30分)CSLive/パワーヨガ「」	13:30
14:00	14:10(40分)コンビネーションステップ・宇田川「」		14:00(40分)*クラブ限定/バレーン・松山「」		14:00							14:00	14:05(40分)エアロサーキット・関口「」	14:05(30分)CSLive/X-CORE RDT 30分「」			14:00
14:30					14:30					14:20(40分)ヨガ・堀江「」		14:30			14:30(40分)ヨガ・福田「」	14:30(30分)CSLive/ビューティフロエクト/ヒップライン「」	14:30
15:00			15:00(40分)ヨガ・松山「」		15:00							15:00	15:05(40分)ZUMBA(R)・白石「」	15:05(40分)CSLive/ヨガ「」			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「」				15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「」	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「」	15:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「」	15:30			15:35(40分)シンブルステップ・福田「」		15:30
16:00					16:00							16:00	16:05(40分)シェイフバンプ・新田「」				16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「」	16:30(60分)キッズダンススクール「」	16:30(60分)キッズチアダンススクール「」		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「」	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「」	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	16:30(60分)ジュニアダンススクール「」	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「」	17:30(60分)キッズダンススクール「」	17:30(60分)キッズチアダンススクール「」	17:30(75分)キッズチアダンススクール「」	17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	17:30(60分)キッズ体育スクール「」	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「」	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)「」	17:30(60分)ジュニアダンススクール「」	17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
18:45(40分)ヨガ・野村「」	18:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING「」				18:00	18:45(40分)ダンスWAVE・阿部「」						18:30(60分)ジュニアダンススクール「」					18:30
19:00			19:15(40分)ファイトアタックB EAT・上野「」	19:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・関口「」	18:30	19:10(30分)CSLive/シェイフバンプ・POWER「」						19:00					19:00
19:30		19:35(40分)CSLive/シェイフバンプ「」			18:30	19:40(40分)シンブルエアロ・上野(多)「」				19:35(40分)コンビネーションステップ・夏間「」		19:30					19:30
20:00	19:45(40分)ダンスWAVE・阿部「」			20:05(30分)CSLive/Latin Latin「」	20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING「」				20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド「」	20:00					20:00
20:30	20:40(30分)EXCITE-CORE・新田「」	20:35(40分)CSLive/ファイトアタックPRO「」			20:30	20:40(40分)シェイフバンプ・原嶋「」	20:45(40分)CSLive/パワーヨガ「」			20:35(40分)ZUMBA(R)・堀江「」		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	月		火		曜	水		木		金		曜	土		日		曜