

# ザバススポーツクラブ川崎 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。  
29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

## <施設>

フリースペース

## <スケジュールフリースペース>

|     |            |                  |
|-----|------------|------------------|
| 月曜日 | 12:25(15分) | ジムスモ/みんなで筋トレ     |
| 火曜日 | 11:15(15分) | ジムスモ/みんなでストレッチ   |
|     | 13:45(15分) | ジムスモ/みんなで筋トレ     |
|     | 18:40(15分) | ジムスモ/お腹シェイプ      |
| 水曜日 | 13:15(15分) | スッキリ腰痛予防         |
|     | 19:05(15分) | ジムスモ/みんなで筋トレ     |
| 金曜日 | 12:10(15分) | ジムスモ/みんなでバランスアップ |
|     | 19:20(15分) | ジムスモ/パワーコア 体幹力   |
| 土曜日 | 14:00(20分) | ビューティプロジェクト 肌ケア  |
| 日曜日 | 11:10(15分) | スッキリ腰痛予防         |
|     | 11:35(15分) | ジムスモ/みんなで筋トレ     |
|     | 16:35(15分) | ジムスモ/お腹シェイプ      |