

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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(別途入金手続き、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 >

曜日	月				火				水				木				金				土				日				
曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
09:00					09:00					09:00					09:00					09:00					09:00				
09:30	09:30(40分)シンプルエアロLow-阿部[定員]	09:40(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]	09:30(40分)シンプルステップ-阿部[定員]		09:30			09:30(40分)ファンクショナルコンディショニング-高橋[定員]		09:30(40分)シンプルエアロLow-関[定員]	09:40(30分)CSLive/ビュティプロジェクト-LEG[定員]	09:30			09:30					09:30					09:30				
10:00					10:00					10:00					10:00					10:00					10:00				
10:30	10:30(40分)ヨガ・井上[定員]	10:30(30分)スモールボールFUN-阿部[定員]	10:35(40分)ZUMBA(R)・白石[定員]	10:40(40分)ヨガ-阿部[定員]	10:30			10:50(30分)STEP jam-高橋[定員]		10:35(40分)コンビネーションエアロ-関[定員]		10:30			10:30					10:30					10:30				
11:00					11:00					11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:00			11:00					11:00					11:00				
11:30	11:30(40分)コンビネーションステップ-関[定員]	11:40(30分)健康体操-大池[定員]		11:35(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	11:30							11:30			11:30					11:30					11:30				
12:00					12:00										12:00					12:00					12:00				
12:30	12:40(40分)パワーヨガ-関[定員]	12:30(40分)フィールピラティス-大池[定員]		12:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[定員]	12:30			12:15(40分)シェイプパンプ40-横川[定員]		12:05(30分)ストレッチ-高橋[定員]	12:15(30分)抗重力エクササイズ-石田[定員]	12:30			12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00										13:00					13:00					13:00				
13:30					13:30										13:30					13:30					13:30				
14:00	14:00(40分)シェイプパンプ40-横川[定員]	13:45(40分)ストリートダンス-岩田[定員]		14:10(40分)ファイアアタック-桜沢[定員]	14:00							14:00			14:00					14:00					14:00				
14:30					14:30										14:30					14:30					14:30				
15:00		14:55(40分)バレエエクササイズ-宇佐美[定員]			15:00										15:00					15:00					15:00				
15:30					15:30										15:30					15:30					15:30				
16:00					16:00										16:00					16:00					16:00				
16:30					16:30										16:30					16:30					16:30				
17:00					17:00										17:00					17:00					17:00				
17:30					17:30										17:30					17:30					17:30				
18:00					18:00										18:00					18:00					18:00				
18:30					18:30										18:30					18:30					18:30				
19:00		19:00(40分)CSLive/ヨガ[定員]		19:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]	19:00										19:00					19:00					19:00				
19:30	19:30(40分)「クラブ最強」STRONG Nation TM-白石[定員]		19:20(40分)パワーヨガ-白石[定員]		19:30			19:30(40分)ZUMBA(R)・嵯原[定員]		19:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10-中島[定員]	19:30(40分)CSLive/ヨガ[定員]	19:30			19:30					19:30					19:30				
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]			20:00										20:00					20:00					20:00				
20:30					20:30			20:30(40分)ファイアアタック-横川[定員]		20:30(40分)オリジナルエアロ-中島[定員]		20:30			20:30					20:30					20:30				
21:00					21:00										21:00					21:00					21:00				
21:30					21:30										21:30					21:30					21:30				