

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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				
09:30	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				
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										10:35(40分)コンビネーションエアロ-関[定員]					10:30										10:30				
11:00					11:00					10:50(30分)STEP jam-高橋[定員]										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]			11:30					11:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]										11:30										11:30				
12:00					12:00										11:45(40分)パワーヨガ-阿部[定員]					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					12:05(30分)ストレッチ-高橋[定員]										12:30										12:30				
13:00					13:00					12:15(40分)シェイプパンプ40-横川[定員]										13:00										13:00				
13:30					13:30										13:00(40分)フィールピラティス-田中[定員]					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]			14:00					13:20(30分)スモールボールFUN-田中[定員]					13:20(40分)コンビネーションエアロ-中根[定員]					14:00										14:00				
14:30					14:30					13:30(40分)ボディメイクトレーニング-岩田[定員]										14:30										14:30				
15:00					15:00					14:30(40分)ルーシーダットン-中根[定員]					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					15:00										15:00				
15:30					15:30															15:30										15:30				
16:00					16:00					15:30(40分)フラエクササイズ-安藤[定員]										16:00										16:00				
16:30					16:30					15:45(40分)ヨガ-稲田[定員]										16:30										16:30				
17:00					17:00															17:00										17:00				
17:30					17:30															17:30										17:30				
18:00					18:00															18:00										18:00				
18:30					18:30															18:30										18:30				
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]				19:30					19:10(40分)CSLive/ヨガ[定員]										19:30										19:30				
20:00					20:00					19:20(40分)ZUMBA(R)・嵯原[定員]										20:00										20:00				
20:30					20:30					19:30(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・中島[定員]										20:30										20:30				
21:00					21:00					19:45(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]										21:00										21:00				
21:30					21:30					20:15(30分)シェイプパンプ30-桜沢[定員]										21:30										21:30				
										20:30(40分)フィットアタック-横川[定員]																								