

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		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(15分)キッズ体育スクール[スクール]				09:00(210分)キッズ体育スクール[スクール]	09:00
09:30	09:30(40分)シンプルエアロLow[定員]	09:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING[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]	09:40(40分)コンビネーションエアロ・中根[定員]	09:30(40分)シンプルエアロLow[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティフルプロジェクト[定員]	09:30		09:30(210分)キッズバレエスクール[スクール]				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]	10:30(40分)ヨガ・阿部[定員]	10:30			10:40(40分)ルーシーダットン・中根[定員]		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					10:45(30分)ストレッチ・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]	11:40(40分)健康太極拳・水上[定員]	11:30(60分)有料セッション/ピラティス・大池[セッション][定員]	11:30			11:45(30分)STEP jam・高橋[定員]		11:45(40分)パワーヨガ・阿部[定員]		11:30						11:30
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]	12:35(30分)スモールボールFUN・田中[定員]		12:30			12:40(40分)シェイプハンブ・横川[定員]	12:30(40分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]		12:15(30分)抗重力エクササイズ・石田[定員]	12:30						12:30
13:00					13:00							13:00	13:00(30分)有料セッション/エアロLow[セッション][予約]				12:45(40分)ピラティス・安田[定員]	13:00
13:30					13:30							13:30	13:20(40分)ファンクショナルピラティス・大池[定員]				13:40(40分)シェイプハンブ・横川[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)シェイプハンブ・横川[定員]	13:45(40分)フリースタイルダンス・若田[定員]			14:00							14:00						14:00
14:30					14:30							14:30						14:30
15:00	15:00(40分)バレエエクササイズ・宇佐美[定員]	15:00(40分)有料セッション/ピラティス・高橋[セッション][定員]			15:00							15:00	14:50(40分)ボキケアストレッチ・若見[定員]				14:55(40分)フィールピラティス・田中[定員]	15:00
15:30					15:30							15:30						15:30
16:00	16:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(30分)CSLive/ビューティフルプロジェクト[定員]			16:00							16:00	15:45(40分)コンビネーションエアロ・若見[定員]				16:10(40分)コンビネーションエアロLow・岡島[定員]	16:00
16:30					16:30							16:30					16:15(40分)CSLive/ヨガ[定員]	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							19:30						19:30
20:00	19:45(40分)クラブ限定/STRONG Nation TM・白石[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプハンブ[定員]			20:00							20:00						20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30