

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2025年09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 >

	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(150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]		
09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・阿部[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]	09:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・高橋[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・斎藤[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・関[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティフルエクササイズ・石田[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							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							11:30			11:40(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]	11:30	
12:00					12:00			11:45(30分)STEP Jam・高橋[定員]		11:45(40分)パワーヨガ・阿部[来][定員]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・白石[定員]		12:25(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]	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)シェイバパンプ・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			12:45(40分)ピラティス・安田[定員]	12:30	
13:00					13:00					13:00(40分)フィールピラティス・田中[定員]	13:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	13:00	13:00(30分)有料セッション/エアロバイク・中島[セッション][予約]			13:00	
13:30			13:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	13:15(30分)エアサイクルフィットネス・関[定員]	13:30			13:40(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・横川[定員]				13:30	13:40(50分)有料セッション/エアロバイク・中島[セッション][予約]	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)ZUMBA(R)・藤井[定員]	13:40(40分)シェイバパンプ・横川[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)シェイバパンプ・横川[定員]	13:45(40分)フリースタイルダンス・岩田[定員]		14:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	14:00							14:00	14:10(40分)ファイトアタックBEAT・桜沢[定員]				14:00
14:30			14:15(40分)シンプルエアロ・中島[定員]		14:30			14:30(40分)ボディメイクトレーニング・岩見[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		14:15(40分)健康太極拳・堀江[定員]	14:30		14:30(40分)シェイバパンプ・横川[定員]	14:40(30分)X-CORE FIGHTING・横川[定員]	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・岩見[セッション][定員]		15:00(225分)キッズダンススクール[スクール]	15:00					15:00(225分)キッズ体育スクール[スクール]		15:00	14:50(40分)ボディケアストレッチ・岩見[定員]		14:55(40分)フィールピラティス・田中[智][定員]	15:00	
15:30					15:30							15:30	15:30(40分)カラダデトックス・石田[定員]			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/ビューティフルエクササイズ・関[定員]			16:00			15:45(40分)ヨガ・稲田[定員]				16:00		15:45(40分)コンビネーションエアロ・岩見[定員]	16:10(40分)コンビネーションエアロLow・岡島[定員]	16:15(40分)CSLive/ヨガ[定員]	16:00
16:30					16:30					16:10(50分)有料セッション/フラ・安藤[セッション][予約]		16:30		16:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド[定員]		16:30	
17:00					17:00							17:00				17:00	
17:30					17:30							17:30		17:15(40分)CSLive/Late Lat[定員]		17:30	
18:00					18:00							18:00				18:00	
18:30					18:30							18:30				18:30	
19:00		19:10(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・横川[定員]		19:10(40分)CSLive/Late Lat[定員]	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド[定員]		19:10(30分)CSLive/シェイバパンプ・OWER[定員]	19:00				19:00	
19:30			19:20(40分)パワーヨガ・白石[定員]		19:30			19:30(40分)ZUMBA(R)・RUK[定員]				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/シェイバパンプ[定員]			20:00							20:00				20:00	
20:30				20:15(30分)シェイバパンプ・桜沢[定員]	20:30			20:30(40分)ファイトアタック・横川[定員]	20:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	20:30(40分)オリジナルエアロ・中島[定員]	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	20:30				20:30	
21:00					21:00							21:00				21:00	
21:30					21:30							21:30				21:30	
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	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	