

## ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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

### <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	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
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]	09:00
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] 09:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・唐津[定員] 09:30(40分)CSLive/ダイヤル・フィットネス・鶴見[定員]		09:40(40分)健康太極拳・堀江[定員]	09:40(40分)シンプルエアロ・エクササイズ・レッギングライン[定員] 09:30(40分)CSLive/ビューティプロジクター[スキン]	09:30(210分)キッズバレエスクール[スクール]	09:30(20分)CSLive/エアサイクル・ヨガ[スキン]	09:30
10:00								10:00
10:30	10:30(40分)ヨガ・井上[定員] 10:30(30分)スマートボール・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]	10:40(60分)ヨガ・唐津[定員]	10:35(40分)コンビネーションエアロ・中根[定員]	10:30(150分)CSLive/エアサイクル・ヨガ[スキン]	10:30(30分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30(40分)コンビネーションステップ・園[定員]	11:40(30分)健康太極拳・大池[定員]	11:40(40分)健康太極拳・水上[定員]	11:30(40分)ルーシーダットン・中根[定員]	11:45(40分)パワーヨガ・阿部[定員]	11:30(40分)フィールビラティス・田中[定員]	13:00(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
12:00							12:00(30分)STEP jam・高橋[定員]	12:00
12:30	12:40(40分)パワーヨガ・園[定員]	12:30(40分)フィールビラティス・大池[定員]	12:35(30分)スマートボール・FUN・田中[定員]	12:40(40分)シェイプバング・横川[定員]	12:50(30分)ストレッチ・高橋[定員]	12:30(40分)抗重力エクササイズ・石田[定員]	12:25(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]	12:30
13:00								12:45(40分)ピラティス・安田[定員]
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)CSLive/X-CORE DANCING[定員]	13:30(40分)ダンスWAVE・時田[定員]	13:35(40分)ダンスWAVE・時田[定員]	14:10(40分)ファイトアタックB・EAT・桜沢[定員]	13:00(60分)フィールビラティス・田中[定員]	13:00(60分)有料セッション/エアロピクス・中根[セッション][予約]	13:00
14:00	14:00(40分)シェイプバング・横川[定員]	14:00(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]			13:20(40分)ピラティス・大池[定員]	13:40(40分)ZUMBA (R)・藤井[定員]	13:30
14:30								14:00
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(225分)キッズ体育スクール[スクール]	14:30(40分)シェイプバング・横川[定員]	14:30(40分)フィールビラティス・田中[定員]	14:45(40分)フィールビラティス・田中[智][定員]	14:40(30分)X-CORE FIGHTING[定員]
15:30								15:00
16:00	16:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	16:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・横川[定員]	16:00	15:45(40分)ヨガ・福田[定員]	16:10(50分)有料セッション/フラ・安藤[セッション][予約]	15:20(40分)シンプルエアロ・横田[定員]	15:30(30分)CSLive/エアサイクル・ヨガ[スキン]	16:00
16:30								16:10(40分)コンビネーションエアロLow・岡島[定員]
17:00								16:15(40分)CSLive/ヨガ[定員]
17:30								16:30
18:00								17:00
18:30								17:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス・横川[定員]	19:10(40分)CSLive/Latihan[定員]	19:00	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・横川[定員]	19:10(30分)シェイプバング・横沢[定員]	19:00		19:00
19:30	19:45(40分)* クラブ選定・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)・RUKI[定員]	19:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	19:30		19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバング[定員]	20:15(30分)ダンスWAVE・時田[定員]	20:00		20:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーランド[定員]	20:00	20:00
20:30					20:30(40分)ファイトアタック・横川[定員]	20:30(40分)オリジナルエアロ・中島[定員]	20:30	20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
	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
	月	火	水	木	金	土	日	曜日