

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年03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(15分)キッズ体育スクール[スクール]				09:00					09:00	09:00(15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・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			09:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・唐澤[定員]	09:40(40分)健康太極拳・堀江[定員]	09:30(40分)シンプルエアロLow・関[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクトライン[定員]	09:30			09:30		09:30(20分)キッズバレエスクール[スクール]			09:30										09:30
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]	10:30(40分)ヨガ・阿部[定員]	10:30			10:30(40分)コンビネーションエアロ・中根[定員]	10:40(60分)ヨガ・唐澤[定員]	10:35(40分)コンビネーションエアロ・関[定員]	16:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	10:30			10:30					10:30										10:30
11:00					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			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			11:30					11:30										11:30
12:00					12:00			11:45(60分)有料セッション/ピラティス・大池[セッション][定員]		12:00(30分)STEP jam・高橋[定員]		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]		12:50(30分)ストレッチ・高橋[定員]		12:30			12:30					12:30										12:30
13:00					13:00			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]	13:00(40分)フィールピラティス・田中[定員]	13:00(60分)クラブ機定/美々快通スクール・関[スクール][予約]	13:00			13:00				13:00											13:00
13:30					13:30				13:35(40分)ダンスWAVE・神田[定員]	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			13:30					13:30										13:30
14:00	14:00(40分)シェイプハンブ・横川[定員]				14:00			14:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]				14:00			14:00					14:00										14:00
14:30					14:30			14:15(40分)シンプルエアロ・中島[定員]		14:30(40分)ボディメイクトレーニング・若尾[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	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・若尾[セッション][定員]			15:00			15:00(25分)キッズダンススクール[スクール]			15:00(25分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00			15:00					15:00										15:00
15:30					15:30					15:15(40分)フラエクササイズ・安藤[定員]	15:00(20分)リズムスモウタイム[定員]	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]	16:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクトライン[定員]			16:00					15:45(40分)ヨガ・稲田[定員]	16:00(20分)リズムスモウタイム[定員]	16:00			16:00					16:00										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			16:30					16:30										16:30
17:00					17:00							17:00			17:00					17:00										17:00
17:30					17:30							17:30			17:30					17:30										17:30
18:00					18:00							18:00			18:00					18:00										18:00
18:30					18:30							18:30			18:30					18:30										18:30
19:00					19:00			18:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横川[定員]	18:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]		18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	18:10			18:10					18:10										19:00
19:30					19:30			18:20(40分)パワーヨガ・白石[定員]			18:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	19:30			19:30					19:30										19:30
20:00	19:45(40分)クラブ機定/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					20:00										20:00
20:30					20:30			20:15(30分)ダンスWAVE・神田[定員]			20:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	20:30			20:30					20:30										20:30
21:00					21:00			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]	21:00			21:00					21:00										21:00
21:30					21:30							21:30			21:30					21:30										21:30