

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年04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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日		
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	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		
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		
09:30	09:30(40分)シンプルエアロLow・阿部[定員]	09:20(30分)モビリティストレッチ[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)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・アームス&バックライン[定員]	09:30		09:30(210分)キッズバレースクール[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)クラブ限定/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(40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]	10:30(40分)フィールヨガ・桜沢[定員]	10:30					10:30		
11:00					11:00							11:00					11:00(20分)CSLive/エアロサーキット[定員]	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(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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	11:30					11:45(30分)モビリティストレッチ・時田[定員]	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	
12:30	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]	12:25(40分)クラブ限定/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]			12:45(60分)クラブ限定/男女共通スクール・関[スクール][予約]	12:30					12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	12:30	
13:00					13:00			13:00(30分)ビューティプロジェクト/アームス&ヒーリング/高橋[定員]		13:00(40分)フィールピラティス・田中[定員]		13:00	13:00(30分)有料セッション/エアロビクス中級[セッション][予約]					13:00	
13:30					13:30			13:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	13:15(40分)カラダデトックス	13:35(40分)ダンスWAVE・阿部[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		13:20(40分)ピラティス・大池[定員]			13:40(40分)ZUMBA(R)・藤井[定員]	13:40(40分)シェイプハンブ・高橋[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			14:10(30分)ビューティプロジェクト/アームス&ヒーリング/右田[定員]			14:10(40分)クラブ限定/スモールボールFUN[定員]	14:10(40分)ファイトアタックB/EAT・桜沢[定員]	14:00					14:00	
14:30					14:30			14:30(40分)ピラティス/トレーニング・若田[定員]		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		14:30						14:30	
15:00	15:00(40分)バレーエクササイズ・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(90分)キッズダンススクール[スクール]		15:00					15:15(40分)フラエクササイズ・安藤[定員]	15:00(225分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00						15:00	
15:30					15:30							15:30	15:20(40分)シンプルエアロ・関口[定員]					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/アームス&バックライン[定員]			16:00			15:45(40分)ヨガ・稲田[定員]		16:05(50分)有料セッション/フラ・安藤[セッション][予約]		16:00						16:00	
16:30					16:30							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			19:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]		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]		19:00						19:00	
19:30					19:30			19:20(40分)パワーヨガ・白石[定員]		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	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			20:05(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]		20:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	20:00						20:00	
20:30					20:30			20:15(40分)ダンスWAVE[定員]		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							21:00						21:00	
21:30					21:30							21:30						21:30	