

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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[定員]	09:20(30分)モビリティストレッチ・高橋[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)健康本極拳・堀江[定員]	09:30(40分)シンプルエアロLow[定員]	09:30(30分)CSLive/ビューティプロジエクト・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)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)コンピネーションエアロ・中根[定員]	10:40(40分)ヨガ・唐澤[定員]	10:35(40分)コンピネーションエアロ・関[定員]	10:30(40分)フィールヨガ・桜沢[定員]				10:30					10:30										10:30
11:00					11:00										11:00					11:00										11:00
11:30	11:30(40分)コンピ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)健康本極拳・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/アームズ[定員]				11:30					11:30										11:30
12:00					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]	12:25(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)シェイプハンプ・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]				12:30					12:30										12:30
13:00					13:00										13:00					13:00										13:00
13:30					13:30			13:20(40分)コンピネーションエアロ・中島[定員]	13:15(40分)カラダデトックス・石田[定員]	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/リズムラテ・横川[定員]				13:30					13:30										13:30
14:00	14:00(40分)シェイプハンプ・横川[定員]	14:15(40分)フリースタイルダンス・若田[定員]			14:00			14:10(30分)ビューティプロジエクト/アームス&ヒーリング・若田[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										14:00
14:30					14:30			14:30(40分)ボディメイクトレーニング・若田[定員]		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					14:30					14:30										14:30
15:00	15:00(40分)バレエエクササイズ・宇佐美[定員]	15:00(30分)有料セッション/ピラティス・若田[セッション][定員]			15:00										15:00					15:00										15:00
15:30					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/ビューティプロジエクト/アームス&バックライン[定員]			16:00										16:00					16:00										16:00
16:30					16:30										16:30					16:30										16:30
17:00					17:00										17:00					17:00										17:00
17:30					17:30										17:30					17:30										17:30
18:00					18:00										18:00					18:00										18:00
18:30					18:30										18:30					18:30										18:30
19:00					19:00										19:00					19:00										19:00
19:30					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/シェイプハンプ[定員]			20:00			20:05(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]							20:00					20:00										20:00
20:30					20:30										20:30					20:30										20:30
21:00					21:00										21:00					21:00										21:00
21:30					21:30										21:30					21:30										21:30