

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年06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 >

曜日	月				火		水		木		金		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	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	曜日
09:00																	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・高橋[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・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・関[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(210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
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(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
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]	11:30(40分)健康本極拳・水上[定員]				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]			11:45(40分)パワーヨガ・阿部[定員]	11:40(40分)健康本極拳・水上[定員]						11:30
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
13:00																	13:00
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(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]										14:00
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・若見[セッション][定員]															15:00
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
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
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]					20:05(30分)CSLive/X-CORE RIDING[定員]										20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30