

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年07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		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(150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/ビューティプロジェクト・HHP[定員]	09:30		09:30(210分)キッズバレエスクール[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/スモールホール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
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]			11:40(40分)健康本極拳・水上[定員]	11:30					11:30
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/スモールホールFUN・田中[定員]		12:30			12:40(40分)シェイプハンブ・横川[定員]				12:30					12:30
13:00					13:00			13:00(30分)ビューティプロジェクト/スモールホール・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・中根[セッション][予約]				13:00
13:30					13:30			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/リズムラテ・横川[定員]			13:30	13:40(60分)有料セッション/エアロピクス・中島[セッション][予約]	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]	14:15(40分)フリースタイルダンス・若田[定員]			14:00					14:10(40分)クラブ限定/スモールホール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)ボクシング・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(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[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・HHP[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/リズムラテ[定員]		19:10(30分)シェイプハンブ・新田[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)コンピネーションエアロ・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/エアサイクルフィットネス/リズムラテ[定員]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーラテ[定員]	20:00					20:00
20:30					20:30			20:15(40分)ダンスWAVE[定員]		20:20(40分)CSLive/パワーヨガ[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			20:30(40分)ファイトアタック・横川[定員]				21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30