

ザバススポーツクラブ鶴見 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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
	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	
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(210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・高橋[定員]	09:30(40分)シンプルステップ・阿部[定員]	09:35(40分)CSLive/Pilates Shape[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)健康本極拳・堀江[定員]	09:30(40分)シンプルエアロLow・関[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(30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				11:45(60分)有料セッション/ピラティス・大池[セッション][予約]	12:00				12:00(30分)STEP jam・高橋[定員]	11:45(40分)パワーヨガ・阿部[定員]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・白石[定員]			11:45(30分)モビリティストレッチ・時田[定員]	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)シェイプハンプ・横川[定員]				12:30			12:30(40分)CSLive/エアサイクルフットネス・パワーライド[定員]		12:30
13:00					13:00			12:50(30分)ピラティス・中根[定員]				13:00	13:00(30分)有料セッション/エアロバイク・中根[セッション][予約]		12:45(40分)ピラティス・安田[定員]		13:00
13:30			13:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	13:30(30分)ファンクショナルトレーニング・石田[定員]	13:30			13:35(40分)ダンスWAVE・時田[定員]	13:40(30分)エアサイクルフットネス・リズムライド・横川[定員]			13:30	13:40(60分)有料セッション/エアロバイク・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)シェイプハンプ・原嶋[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)シェイプハンプ・横川[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			14:15(40分)シンプルエアロ・中島[定員]		14:30			14:30(40分)ボクティメクトレーニング・若見[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]			14:30	14:15(40分)シンプルエアロ・関口[定員]		14:35(40分)フィールピラティス・田中[定員]	14:40(30分)X-CORE FIGHTING・横川[定員]	14:30
15:00	15:00(40分)バレーエクササイズ・平佐美[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][予約]			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	15:05(40分)シェイプハンプ・桜沢[定員]	15:10(40分)有料セッション/食事調整・関口[セッション][予約]			15:00
15:30			15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30							15:30				15:30(40分)CSLive/Zen Yoga[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(40分)CSLive/Pilates Shape[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		16:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]	16:10(40分)コンビネーションエアロLow・岡島[定員]		16:00
16:30			16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30			17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00		19:10(30分)エアサイクルフットネス・リズムライド・横川[定員]		19:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]	19:00			19:10(30分)CSLive/エアサイクルフットネス・リズムライド[定員]		19:10(30分)シェイプハンプ・新田[定員]		19:00					19:00
19:30		19:20(40分)パワーヨガ・白石[定員]			19:30		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/シェイプハンプ[定員]		20:05(30分)CSLive/エアサイクルフットネス・リズムライド[定員]	20:00							20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス・パワーライド[定員]				20:00
20:30			20:15(40分)ダンスWAVE・時田[定員]		20:30			20:30(40分)ファイトアタック・横川[定員]	20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・RUKI[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
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