ザバススポーツクラブ鶴見 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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		09:20(30分)モビリティストレッチ・高橋[定員]			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)シンブルエアロLow・阿部[定員]		09:30(40分)シンブルステップ・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)健康太極拳・堀江[定員]	09:30(40分)シンブルエアロLow・関[定員]	09:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・唐澤[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(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)健康太極拳・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][予約]	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]	11:40(40分)健康太極拳・水上[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				12:00(30分)STEP jam・高橋[定員]			12:00	12:00(40分)ZUMBA（R）・白石[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/スモールボールFUN・田中[定員]		12:30			12:40(40分)シェイプバンプ・横川[定員]	12:50(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・高橋[定員]		12:45(60分)クラブ限定/楽々快適スクール・関[スクール][予約]	12:30			12:45(40分)ピラティス・安田[定員]	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			13:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]		13:00					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・中島[セッション][予約]				13:00
13:30		13:45(40分)フリースタイルダンス・岩田[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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横川[定員]			13:30	13:40(60分)有料セッション/エアロビクス・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)シェイプバンプ・原嶋[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)シェイプバンプ・横川[定員]		14:15(40分)シンブルエアロ・中島[定員]	14:20(40分)カラダデトックス・石田[定員]	14:00					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BEAT・桜沢[定員]	14:00		14:15(40分)シンブルエアロ・関口[定員]			14:00
14:30					14:30			14:30(40分)ボディメイクトレーニング・岩見[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]			14:30			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)バレエエクササイズ・宇佐美[定員]	15:00(50分)有料セッション/ピラティス・岩見[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)シェイプバンプ・桜沢[定員]	15:10(40分)有料セッション/骨盤調整・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			15:45(40分)ヨガ・稲田[定員]			15:30(40分)カラダデトックス・石田[定員]	15:30				15:30(40分)CSLive/ZenYoga[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				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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横川[定員]	19:20(40分)パワーヨガ・白石[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lat[定員]	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	19:20(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]	19:10(30分)シェイプバンプ・新田[定員]	19:00					19:00
19:30	19:45(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・白石[定員]				19:30			19:30(40分)ZUMBA（R）・RUKI[定員]				19:30					19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[定員]	20:15(40分)ダンスWAVE・時田[定員]	20:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	20:00				20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・RUKI[定員]		20:00(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			20:30(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
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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/16 19:38:56