

ザバススポーツクラブ新松戸 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	
10:00	10:00(40分) シンプルエアロ・佐藤(音)[定員]			10:00(40分) ヨガ・岩間[定員]			10:00	10:00(40分) コンビネーションエアロ・上野[定員]	10:00(30分) CS Live/ リズムCAMP[定員]					10:00(40分) ZUMBA(R)・藤田[定員]	10:00(30分) フレックスストレッチ[定員]		10:00	10:00(40分) ヨガ・最上[定員]						10:00
10:30																								
11:00	10:00(60分) ファンクショナルトレーニング・佐藤(音)[定員]	11:00(40分) CS Live/ タンスWAVE[定員]		11:00(40分) シンプルエアロ・佐藤(音)[定員]	11:00(40分) CS Live/ カラダデトックス[定員]	11:00(10分) ジムスキ・岩間[定員]	11:00	11:10(40分) オリジナルステップ・渡辺[定員]						11:00(40分) パワーヨガ・村上[定員]	11:00(40分) ダンスWAVE[定員]		11:00	11:00(40分) コンビネーションエアロ・岡田[定員]	11:00(30分) CS Live/ はじめて太極拳[定員]			11:10(40分) CS Live/ パワーヨガ[定員]		11:00
11:30																								
12:00	12:00(40分) ヨガ・佐藤(音)[定員]	12:00(30分) CS Live/ プラエクスサイズ[定員]		12:00(40分) オリジナルエアロ・稲田[定員]			12:00							12:00(30分) お腹シェイプ[定員]			12:00	11:50(40分) ZUMBA(R)・bow[定員]						12:00
12:30																								
13:00																								
13:30	13:30(40分) コンビネーションエアロ・岡田[定員]	13:30(40分) CS Live/ ビラティス[定員]					13:30	13:35(40分) シェイプハンズ40・北地[定員]	13:30(40分) 健康気功法・津山[定員]								13:30							13:30
14:00																								
14:30	14:30(40分) ヨガ・佐藤[定員]	14:30(30分) CS Live/ リズムCAMP[定員]					14:30	14:30(40分) ヨガ・佐藤(音)[定員]																
15:00																								
15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分) キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分) キッズダンススクール(幼児)[スクール]			15:30							15:30
16:00																								
16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]		16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]					16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]			16:30							16:30
17:00																								
17:30	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30						17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30							17:30
18:00																								
18:30																								
19:00	19:00(40分) ファンクショナルトレーニング・稲田[定員]	19:10(30分) CS Live/ リズムCAMP[定員]					19:00							19:00(40分) CS Live/ シンプルエアロ[定員]			19:00							19:00
19:30							19:30	19:20(40分) ZUMBA(R)・田澤[定員]						19:20(40分) コンビネーションエアロ・藤本[定員]			19:30							19:30
20:00	19:50(40分) ZUMBA(R)・むらさき[定員]	19:50(40分) CS Live/ シェイプハンズ[定員]					20:00							20:00(40分) シェイプハンズ・北地[定員]			20:00							20:00
20:30	20:40(40分) コンビネーションエアロ・岡田[定員]						20:30										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1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			