ザバススポーツクラブ新松戸 － 2026年03月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 ［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(菅)[定員]	(整理券)CSLive/アディクトパンチキック[スクール]	10:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	10:00(40分)ヨガ・岩渕[定員]	10:15(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	10:20(10分)ミニファイトジム[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)CSLive/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]	10:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	10:00	10:00(40分)ヨガ・最上[定員]	(整理券)ボディコンバット/アディクトパンチキック		10:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・寺田[定員]	10:20(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[定員]		10:00
10:30							10:30		10:45(40分)CSLive/ピラティス[定員]								10:30							10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(菅)[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:20(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ[定員]	11:00(40分)シンプルエアロ・佐藤(菅)[定員]	11:00(40分)CSLive/カラダテトックス[定員]	11:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	11:00	11:10(40分)オリジナルステップ・渡辺[定員]		11:15(10分)フレックスストレッチ[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]	11:15(10分)ジムスモ/ヒップリフティング[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)CSLive/はじめて太極拳[定員]			11:10(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]		11:00
11:30						11:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	11:30		11:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[定員]						11:50(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		11:30							11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・佐藤(幸)[定員]	12:00(30分)CSLive/フラエクササイズ[定員]		12:00(40分)オリジナルエアロ・稲田[定員]		12:05(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚[定員]	12:00	12:20(40分)健康太極拳・堀米[定員]						12:00(30分)お腹シェイプ[定員]		12:05(10分)ミニファイトジム[定員]	12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・bow[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[定員]		12:10(40分)コンビネーションエアロ・鈴木[定員]	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[定員]		12:00
12:30		12:45(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]					12:30		12:30(40分)シンプルステップ・岡田[定員]					12:45(40分)健康太極拳・岡村[定員]	12:35(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]		12:30	12:45(30分)フレックスストレッチ[定員]	12:50(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					12:30
13:00				13:00(40分)シンプルステップ・稲田[定員]	13:00(40分)ピラティス・田澤[定員]		13:00										13:00					13:00(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		13:00
13:30	13:20(40分)コンビネーションエアロ・関口[定員]	13:30(40分)CSLive/ピラティス[定員]					13:30	13:35(40分)シェイプパンプ40・北地[定員]	13:30(40分)健康気功法・津山[定員]					13:45(40分)オリジナルエアロ・木下[定員]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]		13:30		13:35(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]			13:45(30分)シェイプパンプPOWER・北地[定員]	13:50(40分)CSLive/ピラティス[定員]	13:30
14:00				14:00(40分)★クラブ限定/ファイティングエクササイズ・中川[定員]			14:00										14:00							14:00
14:30	14:20(40分)ヨガ・佐野[定員]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					14:30	14:30(40分)ヨガ・佐藤(幸)[定員]						14:45(40分)コンビネーションステップ・木下[定員]	14:30(30分)ポールde健康体操[定員]		14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・藤来[定員]	14:30(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]					14:30
15:00							15:00										15:00				15:00(40分)シンプルエアロ・岡田[定員]	15:00(30分)フレックスストレッチ[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(30分)CSLive/ピラティス[定員]					15:30
16:00							16:00							16:00(60分)太極拳スクール・舘/平川[スクール][予約]			16:00				16:00(40分)オリジナルステップ・岡田[定員]			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		16:20(40分)ストリートダンス・金子[定員]					16:30
17:00							17:00										17:00							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							18:00										18:00	18:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・寺田[定員]		18:15(10分)ピラティス[定員]				18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00	19:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・寺田[定員]	19:10(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]		19:20(40分)オリジナルエアロ・大須賀[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati[定員]		19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	19:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]					19:20(40分)コンビネーションエアロ・藤来[定員]	19:00(40分)CSLive/ヨガ[定員]		19:00			19:15(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ[定員]				19:00
19:30	19:50(40分)ZUMBA(R)・むらさき[定員]	19:50(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]					19:30										19:30							19:30
20:00				20:10(40分)ファイトアタックBEAT・bow[定員]	20:10(40分)パワーヨガ・上野[定員]	20:15(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ[定員]	20:00		20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[定員]					20:10(40分)シェイプパンプ・北地[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]	20:10(10分)ミニファイトジム[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]	20:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]					20:30		20:45(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]						20:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[定員]		20:30							20:30
21:00					21:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]		21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/02/28 12:58:14