

# ザバススポーツクラブ新松戸 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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

## < スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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	曜日	
08:00																						08:00	
08:30																							08:30
10:00	10:00/40分 シンブルエアロ・佐藤(音)[定員]			10:00/40分 ヨガ・岩瀬(定員)					10:00/40分 コンビネーションエアロ・上野(定員)	10:00/30分 JCSLive/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)		10:00/40分 ヨガ・最上(定員)						10:00	
10:30				10:15/30分 JCSLive/リズムCAMP(定員)															10:20/40分 ファンクショナルコアパフォーマンス(定員)			10:30	
11:00	10:55/30分 ファンクショナルコアパフォーマンス(音・篠原)(音・篠原)(音・篠原)(定員)	11:00/40分 JCSLive/ダンスWAVE(定員)		11:00/40分 シンブルエアロ・佐藤(音)[定員]	11:00/40分 JCSLive/カラダメンテナンス(音)[定員]				11:10/40分 オアシスステップ(音)[定員]				11:00/40分 パワーヨガ(音)[定員]	11:00/40分 ダンスWAVE(音)[定員]		11:00/40分 コンビネーションエアロ・南田(音)[定員]	11:00/40分 JCSLive/フェイタルクライス(音)[定員]					11:00	
11:30									10:50/40分 JCSLive/ピラティス(音)[定員]	10:45/40分 ヨグスモ・お藤のエイブ(音)[定員]												11:30	
12:00	12:00/40分 ヨガ・佐藤(音)[定員]	12:00/30分 JCSLive/フラエクササイズ(音)[定員]		12:00/40分 オリジナルエアロ・稲垣(音)[定員]					11:40/30分 JCSLive/デュエットダンス(音)[定員]	11:35/30分 フラエクササイズ(音)[定員]			11:50/30分 JCSLive/からだアクティブ(音)[定員]	11:50/30分 JCSLive/からだアクティブ(音)[定員]		11:50/40分 ZUMBA(R)・bow(音)[定員]	11:50/40分 JCSLive/ZenYoga(音)[定員]					12:00	
12:30									12:20/40分 健康本番・稲葉(音)[定員]	12:20/40分 シンブルステップ・南田(音)[定員]			12:45/40分 健康本番・岡村(音)[定員]	12:35/40分 JCSLive/シェイプアップ(音)[定員]					12:10/40分 コンビネーションエアロ・鈴木(音)[定員]	12:00/30分 JCSLive/デュエットダンス(音)[定員]		12:30	
13:00				12:45/30分 JCSLive/からだアクティブ(音)[定員]					12:30/40分 シンブルステップ・南田(音)[定員]	13:00/40分 ピラティス・田澤(音)[定員]			12:45/40分 健康本番・岡村(音)[定員]	12:50/30分 フレックスストレッチ(音)[定員]	12:50/30分 フレックスストレッチ(音)[定員]	12:50/30分 フレックスストレッチ(音)[定員]	12:50/30分 フレックスストレッチ(音)[定員]					13:00	
13:30	13:20/40分 コンビネーションエアロ・山口(音)[定員]	13:30/40分 JCSLive/ピラティス(音)[定員]							13:35/40分 シェイプアップ・北地(音)[定員]	13:30/40分 健康本番・津山(音)[定員]			13:45/40分 オリジナルエアロ・木下(音)[定員]	13:30/40分 JCSLive/ファイアアタックBEAT(音)[定員]					13:15/40分 クラフ編みアップ(音)[定員]	13:10/30分 JCSLive/リズムCAMP(音)[定員]		13:30	
14:00									14:00/40分 クラフ編みアップ(音)[定員]				14:45/40分 コンビネーションステップ・木下(音)[定員]	14:30/40分 JCSLive/スムース&ヒーリング(音)[定員]					14:15/30分 シェイプアップPOWER・北地(音)[定員]	14:00/40分 JCSLive/ピラティス(音)[定員]		14:00	
14:30	14:20/40分 ヨガ・佐藤(音)[定員]	14:30/30分 JCSLive/リズムCAMP(音)[定員]											14:45/40分 コンビネーションステップ・木下(音)[定員]	14:30/40分 JCSLive/シェイプアップ(音)[定員]								14:30	
15:00													15:00/60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00/60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00/60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00/60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						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 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					15:30	
16:00													16:00/60分 太極拳スクール・稲川(音)[予約]									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]			16:20/40分 ストリートダンス・金子(音)[定員]	16:00/40分 コンビネーションステップ・南田(音)[定員]	16:00/40分 コンビネーションステップ・南田(音)[定員]	16:00/40分 コンビネーションステップ・南田(音)[定員]	16:00/40分 コンビネーションステップ・南田(音)[定員]					16:30	
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]					17:30/60分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]													17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
18:00	18:00/40分 ファンクショナルコアパフォーマンス(音・篠原)(音・篠原)(音・篠原)(定員)	18:10/30分 JCSLive/リズムCAMP(音)[定員]		18:10/40分 JCSLive/Lat Lat(音)[定員]					18:10/40分 JCSLive/シンプルエアロ(音)[定員]	18:00/40分 JCSLive/シンプルエアロ(音)[定員]			18:00/40分 コンビネーションエアロ・藤田(音)[定員]	18:00/40分 JCSLive/ピラティス(音)[定員]								18:00	
18:30				18:20/40分 オリジナルエアロ・スズキ(音)[定員]					18:20/40分 ZUMBA(R)・田澤(音)[定員]				18:30/40分 コンビネーションエアロ・藤田(音)[定員]									18:30	
19:00	19:50/40分 ZUMBA(R)・むらさき(音)[定員]	19:50/40分 JCSLive/シェイプアップ(音)[定員]							20:10/40分 ファイトアタックBEAT・bow(音)[定員]	20:10/40分 パワーヨガ・上野(音)[定員]			20:00/30分 JCSLive/スーパースタックBEAT(音)[定員]	20:00/30分 JCSLive/スーパースタックBEAT(音)[定員]		20:10/40分 シェイプアップ・北地(音)[定員]	20:00/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]					19:00	
20:00													20:10/40分 シェイプアップ・北地(音)[定員]	20:00/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]	20:00/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]	20:00/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]					20:00		
20:30	20:40/40分 コンビネーションエアロ・南田(音)[定員]	20:45/40分 JCSLive/ピラティス(音)[定員]							20:30/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]	20:30/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]			20:40/40分 コンビネーションエアロ・南田(音)[定員]	20:30/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]	20:30/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]	20:30/40分 JCSLive/エアロ(音)[定員]					20:30		
21:00																						21:00	
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	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	