ザバススポーツクラブ新松戸 － 2026年06月 －

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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			水			木			金			土			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
09:00																					
09:30			09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]			09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]															
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・佐藤（習）[定員]	10:15(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[定員]		10:00(40分)ヨガ・岩渕[定員]	10:15(30分)CSLive/リズムCAMP[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)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/みんなでストレッチ[定員]	10:00(40分)ヨガ・最上[定員]	10:15(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善[定員]		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]	
10:30						10:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]		10:50(40分)CSLive/ピラティス[定員]	10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]												
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（習）[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:15(10分)ジムスモ/レッグサーキット　健脚[定員]	11:00(40分)シンプルエアロ・佐藤（習）[定員]	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]	11:15(10分)フレックスストレッチ[定員]	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]	11:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	11:00(40分)コンビネーションエアロ・岡田[定員]	11:00(40分)CSLive/フィールピラティス[定員]			11:10(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	11:20(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/アームス＆バックライン[定員]	11:45(10分)フレックスストレッチ[定員]					11:50(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		11:50(40分)ZUMBA（R）・bow[定員]	11:50(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	11:35(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]			
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]	12:05(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	12:00(40分)オリジナルエアロ・稲田[定員]			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]						12:10(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/アームス＆バックライン[定員]	
12:30		12:45(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]				12:35(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]		12:30(40分)シンプルステップ・岡田[定員]	12:35(10分)ピラティス[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]		12:45(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]				
13:00	13:20(40分)コンビネーションエアロ・関口[定員]			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]														13:15(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・中川[定員]	13:00(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	
13:30		13:30(40分)CSLive/ピラティス[定員]					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]			13:35(40分)CSLive/シンプルエアロ[定員]				
14:00	14:20(40分)ヨガ・佐野[定員]			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]															14:15(30分)シェイプパンプPOWER・北地[定員]	14:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]	
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					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(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング[定員]		14:30(40分)コンビネーションエアロ・藤來[定員]	14:30(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]				
15:00																			15:00(40分)シンプルエアロ・岡田[定員]	15:15(30分)フレックスストレッチ[定員]	
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(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(30分)CSLive/ピラティス[定員]				15:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]
16:00													16:00(60分)太極拳スクール・舘/平川[スクール][予約]			16:20(40分)ストリートダンス・金子[定員]			16:00(40分)コンビネーションステップ・岡田[定員]		
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(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]										16:35(10分)ジムスモ/コアポールエクササイズ[定員]
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]								17:35(10分)ピラティス[定員]			
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]					
18:30																		18:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]			
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]	19:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	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・藤來[定員]	19:00(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]							
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]																19:35(10分)ピラティス[定員]			
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(40分)ピラティス・田澤[定員]	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[定員]	20:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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]							
20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・岡田[定員]	20:45(40分)CSLive/ピラティス[定員]				20:35(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]		20:45(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]						20:55(30分)CSLive/ZenYoga[定員]							
21:00					21:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]																
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			水			木			金			土			日		

作成日:2026/06/05 16:17:09