ザバススポーツクラブ新松戸 － 2026年11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			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	
09:00																09:00							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]			09:45(10分)フレックスストレッチ[定員]							09:30							09:30
10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・佐藤（智）[定員]	10:00(30分)CSLive/ヴァリカラフィットネスコース[定員]		10:00(40分)ヨガ・岩瀬[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]		10:00	10:00(40分)ヨガ・最上[定員]	10:00(30分)CSLive/ヴァリカラフィットネスロック予告・体験[定員]		10:15(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 TRAINING[定員]		10:00
10:30						10:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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（智）[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 体幹[定員]	11:00(40分)シンブルエアロ・佐藤（智）[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]	50(40分)CSLive/ピラティス[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	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)★クラブ限定/ファイティングエクササイズ・中川[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]	11:00
11:30								11:40(30分)CSLive/ビートプロジェクト/アームス&バックライン[定員]								11:30		11:35(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]					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]	12:05(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]	11:50(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・bow[定員]	11:50(40分)CSLive/ZenYoga[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/ビートプロジェクト/アームス&バックライン[定員]		12:00
12:30						12:35(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]		12:30(40分)シンブルステップ・岡田[定員]	12:35(10分)ピラティス[定員]					12:35(40分)CSLive/シェイプバンプ[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		12:45(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		13:00(40分)シンブルステップ・稲田[定員]	13:00(40分)ピラティス・田澤[定員]								12:45(40分)健康太極拳・岡村[定員]			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/Pilates Shape[定員]					13:35(40分)シェイプバンプ40・北地[定員]	13:30(40分)健康気功法・津山[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/シンブルエアロ[定員]		13:45(30分)シェイプバンプPOWER・北地[定員]			13:30
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]									13:45(40分)オリジナルエアロ・木下[定員]			14:00					14:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]		14:00
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]					14:30(40分)ヨガ・佐藤（幸）[定員]							14:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[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/シェイプバンプ[定員]					14:30
15:00													14:45(40分)コンビネーションステップ・木下[定員]			15:00		15:25(40分)CSLive/ピラティス[定員]		15:00(40分)シンブルエアロ・岡田[定員]	15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[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(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													16:00(60分)太極拳スクール・舘／平川[スクール][予約]			16:00	16:15(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]			16:00
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(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																17:00							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		17:35(10分)ピラティス[定員]					17:30
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]						18:00
18:30																18:30		18:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]					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]		19:20(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	19:00(40分)CSLive/シンブルエアロ[定員]					19:15(40分)シェイプバンプ・北地[定員]	19:00(40分)CSLive/ヨガ[定員]		19:00							19:00
19:30																19:30							19:30
20:00	19:50(40分)ZUMBA(R)・むらさき[定員]	19:50(40分)CSLive/シェイプバンプ[定員]		20:10(40分)パワーヨガ・上野[定員]	20:15(40分)CSLive/シェイプバンプPOWER[定員]	20:15(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[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]	20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]				20:10(40分)コンビネーションエアロ・藤来[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライト[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/ボディメイクトレーニング[定員]						20:45(40分)CSLive/シェイプバンプ[定員]								20:30							20:30
21:00					21:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]									21:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[定員]		21:00							21:00
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	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			

作成日:2026/11/01 18:30:37