

ザバススポーツクラブ／新松戸 プログラムスケジュール

R8. 10. 1～

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日										
スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ プール	スタジオ				スタジオ				スタジオ										
ジム	1	2	プール	ジム	1	2	プール	ジム	1	2	プール		ジム	1	2	プール	ジム	1	2	プール	ジム	1	2	プール							
9:30																															
10:00																															
10:30	10:00 シンプル エアロ40 佐藤(晋)	★10:15 CSLive リズムCAMP REC			10:00 ヨガ40 岩瀬	10:15 CSLive リズムCAMP REC	10:30 アクアウォーク & ジョグ 松岡			10:00 コンビネーション エアロ40 上野	10:00 CSLive リズムCAMP REC	10:50 CSLive ピラティス REC	小学校 水泳授業		10:00 ZUMBA®40 藤田	10:00 フレックス ストレッチ		10:00 ヨガ40 最上	★10:15 CSLive リズムCAMP REC			10:15 ファンクショナル コンディショニング40 寺田	10:20 CSLive X-CORE TRAINING REC	10:30 キッズ スイミング スクール							
11:00																															
11:30	11:00 ファンクショナル コンディショニング40 佐藤(晋)	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:00 アクアウォーク & トレーニング 村上		11:00 シンプル エアロ40 佐藤(晋)	11:00 カラダデトックス LIVE	11:15 中級月替り 松岡			11:10 オリジナル ステップ40 渡辺	11:40 CSLive アームス&バックライン REC	11:40 CSLive ピラティス REC			11:00 パワー・ヨガ40 村上	11:00 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:00 アクアビクス30 松岡		11:00 コンビネーション エアロ40 岡田	11:00 CSLive フィールピラティス REC	11:00 アクアビクス45 最上		11:10 ファイティング40 (オリジナル) 中川	11:10 CSLive パワー・ヨガ REC	11:30 キッズ スイミング スクール						
12:00																															
12:30	12:00 ヨガ40 (中級) 佐藤(幸)	12:00 CSLive フラエクササイズ REC			12:00 オリジナル エアロ40 (中級) 福田	12:00 有料セッション からだ喜ぶ整え活 佐藤(晋)	12:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 松岡			12:20 健康太極拳40 堀米	12:30 シンプル ステップ40 岡田	12:35 CSLive シェイプバンプ REC				12:00 からだアクティブ REC	12:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 松岡		12:00 ZUMBA®40 bow	12:00 CSLive ZenYoga REC	12:00 初級月替り 佐藤(快)		12:10 コンビネーション エアロ40 鈴木	12:00 CSLive アームス&バックライン REC	12:30 キッズ スイミング スクール						
13:00																															
13:30	13:20 コンビネーション エアロ40 関口	★13:30 CSLive Pilates Shape REC			13:00 シンプル ステップ40 福田	13:00 ピラティス40 田澤				13:35 シェイプバンプ40 北地	13:30 健康気功法40 津山	★13:45 アクアビクス30 上野			13:45 オリジナル エアロ40 (中級) 木下	13:30 CSLive フィットアタックBEAT LIVE				13:35 CSLive シンプルエアロ REC			★13:45 シェイプバンプ POWER 北地	13:00 CSLive リズムCAMP REC	13:30 キッズ スイミング スクール						
14:00																															
14:30	14:20 ヨガ40 佐野	14:30 CSLive リズムCAMP REC	14:30 アクアビクス30 関口		14:00 ファイティング40 (オリジナル) 中川					14:30 ヨガ40 佐藤(幸)		14:45 スイム週替り 松岡			14:45 コンビネーション ステップ40 木下	14:30 CSLive スムース&ヒーリング REC	14:45 初級月替り 佐藤(快)		14:30 コンビネーション エアロ40 藤来	14:30 CSLive シェイプバンプ REC	14:30 キッズ スイミング スクール		15:00 シンプル エアロ40 岡田	★15:00 CSLive スムース&ヒーリング REC	15:00 キッズ スイミング スクール						
15:00																															
15:30	15:30 キッズ 体育 スクール	15:30 キッズ ダンス スクール	15:30 キッズ スイミング スクール		15:30 キッズ 体育 スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール			15:30 キッズ 体育 スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール				15:30 キッズ 体育 スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール	15:30 キッズ スイミング スクール			
16:00																															
16:30	16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ ダンス スクール	16:30 キッズ スイミング スクール		16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール			16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール				16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30 キッズ スイミング スクール			
17:00																															
17:30	17:30 キッズ 体育 スクール	17:30 キッズ ダンス スクール	17:30 キッズ スイミング スクール		17:30 キッズ 体育 スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール			17:30 キッズ 体育 スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール				17:30 キッズ 体育 スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール	17:30 キッズ スイミング スクール			
18:00																															
18:30	18:00 キッズ 体育 スクール	18:00 キッズ ダンス スクール	18:00 キッズ スイミング スクール		18:00 キッズ 体育 スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール			18:00 キッズ 体育 スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール				18:00 キッズ 体育 スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール	18:00 キッズ スイミング スクール			
19:00	19:00 ファンクショナル コンディショニング40 寺田	19:10 CSLive リズムCAMP REC			19:20 オリジナル エアロ40 (中級) 大須賀	19:10 CSLive Lati Lati LIVE	20:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 松崎			19:20 ZUMBA®40 田澤	19:00 CSLive シンプルエアロ REC	20:00 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE				19:15 シェイプバンプ40 北地	★19:00 CSLive ZenYoga REC														
19:30																															
20:00	19:50 ZUMBA®40 むらさき	19:50 CSLive シェイプバンプ REC	20:15 中級月替り 松崎		20:10 パワー・ヨガ40 上野	★20:15 CSLive シェイプバンプ REC	21:00 スイミング スクール 初級・中級・上級 松崎			20:15 ピラティス40 田澤	20:00 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	20:45 CSLive シェイプバンプ REC				20:10 コンビネーション エアロ40 藤来	★21:00 CSLive X-CORE FIGHTING REC														
20:30																															
21:00	20:40 コンビネーション エアロ40 岡田	★20:45 CSLive X-CORE TRAINING REC	21:00 スイム800 松崎																												
21:30																															
22:00	22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館				22:00 閉館		
22:30																															

休館日

キッズスクールのみ営業

21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			
21:00 閉館			

休館日 キッズスクールのみ営業

ザバススポーツクラブ／新松戸のスケジュールはホームページでもご覧いただけます。
※ 都合によりプログラム内容、時間、担当者が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。
※ スタジオプログラムにご参加される場合は全て予約制となります。
★青文字 今月より変更するプログラムです。

【CSLive】～セントラルスポーツライブ配信エクササイズ～
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！それがCSLive！！
全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。
「LIVE」はリアルタイム配信・「REC」はアーカイブ映像(保管画像の上映)となります。

初心者 向け	はじめての 方もOK	エアロビクス・ ステップ初級	しっかり動き たい方向け
CS Live	有料クラス	水中で行う 有酸素運動	泳ぎたい 方向け