LESSON PROGRAM 2026.10.1～ ザバススポーツクラブ鶴見 9/17更新

CSLive 『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。

NEW 今季からスタートの新しいレッスンです。

初めての方でも楽しめるレッスンです。

MON＜月曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
9:30～10:10	シンブルエアロLOW 阿部	9:20～9:50 モビリティストレッチ 高橋		
10:30～11:10	ヨガ 井上	10:30～11:00 スモールボールFUN 阿部	10:00～12:00 スイミングスクール	10:15～11:00 アクア45 高橋 (4)
11:30～12:10	コンビネーションステップ 関	11:40～12:10 健康体操 大池		11:15～11:45 AC30 高橋 (2) 定員20名
				12:00～12:30 バタフライ 塩原 (2)
12:40～13:20	パワーヨガ 関	12:30～13:10 フィールピラティス 大池		12:50～13:35 アクア45（リング） 田中
14:00～14:40	シェイプパンプ 横川	13:45～14:25 フリースタイルダンス 岩田		14:30～15:00 ウォーク＆ジョグ 美山
15:00～15:40	バレエエクササイズ 宇佐美	15:00～15:50 有料セッション 岩見	15:15～21:30	15:15～15:45 アクア30（フロート） 美山 (2) 定員20名
16:00～19:00	キッズ体育スクール	16:10～16:50 CSLive Pilates Shape REC	スイミングスクール	
19:45～20:25	STRONG Nation(TM) 白石	19:10～19:40 リズムライド 横川		
		20:00～20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE		
CLOSE 22:00				

TUE＜火曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
9:30～10:10	シンブルステップ 阿部	9:35～10:15 CSLive Pilates Shape REC		9:30～10:00 アクア30 田中
10:35～11:15	ZUMBA® 白石	10:30～11:10 ヨガ 阿部	11:00～14:30 スイミングスクール	10:15～11:00 AC45 田中
11:30～12:10	太極拳 水上	11:45～12:45 有料セッション 大池		
12:25～13:05	スモールボールFUN 田中			12:30～13:00 アクア30 花井 (1)
13:20～14:00	コンビネーションエアロ 中島	13:30～14:00 ファンクショナルトレーニング 石田		13:30～14:00 中級スキンダイビング 宮崎 (2)
14:15～14:55	シンブルエアロ 中島	14:20～15:00 カラダデトックス 石田		14:30～15:15 アクア45 加藤
15:00～18:45	キッズダンススクール		15:15～20:30	15:30～16:00 ウォーク＆ジョグ 加藤 (2)
19:20～20:00	パワーヨガ 白石	19:10～19:50 CSLive LatiLati LIVE	スイミングスクール	19:15～19:45 アクア30 桜沢
20:15～20:55	ダンスWAVE 時田	20:05～20:35 CSLive リズムライド REC		
CLOSE 22:00				

WED＜水曜日＞

休館日

THU＜木曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
9:30～10:10	ファンクショナルコンディショニング 唐澤	9:40～10:20 太極拳 堀江	10:00～13:00 スイミングスクール	9:45～10:15 ウォーク＆トレーニング 桜沢
10:30～11:10	コンビネーションエアロ 中根	10:40～11:20 ヨガ 唐澤		10:30～11:00 アクア30 桜沢 (4)
11:30～12:10	ルーシーダットン 中根	12:00～12:30 ステップjam 高橋		12:00～12:30 平泳ぎ 川口 (2)
12:40～13:20	シェイプパンプ 横川	12:50～13:20 スムース＆ヒーリング 高橋		
13:35～14:15	ダンスWAVE 時田	13:40～14:10 リズムライド 横川		13:05～13:35 ウォーク＆ジョグ 川口
14:30～15:10	ボディメイクトレーニング 岩見	14:30～15:00 CSLive リズムCAMP LIVE		14:00～14:30 スノーケリング 渡邉 (2)
15:45～16:25	ヨガ 稲田	15:15～15:55 フラエクササイズ 安藤	15:15～20:30	14:45～15:15 アクア30 高橋
		16:05～16:55 有料セッション 安藤		15:30～16:00 アクアミット 高橋 (2)
19:30～20:10	ZUMBA® RUKI	19:10～19:40 CSLive リズムライド LIVE	スイミングスクール	19:30～20:00 アクア30 横川
20:30～21:10	ファイトアタックBEAT 横川	20:20～21:00 ファンクショナルコンディショニング RUKI		
CLOSE 22:00				

FRI＜金曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
9:30～10:10	シンブルエアロLOW 関	CSLive 9:50～10:10 メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 REC	10:00～13:00 スイミングスクール	9:30～10:00 アクア30（リング） 美山
10:35～11:15	コンビネーションエアロ 関	10:30～11:10 フィールヨガ 桜沢		10:15～11:00 アクア45 美山 (4)
11:45～12:25	パワーヨガ 阿部	11:40～12:20 太極拳（42式） 水上		12:15～12:45 AC30 薄井 (1) ※30名以上で全コース使用
13:00～13:40	フィールピラティス 田中	12:45～13:45 楽々快適スクール（有料） 関		13:05～13:35 アクア30 阿部
14:10～14:50	スモールボールFUN 田中	14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 桜沢	14:30～15:00 クロール 角和 (5)	
15:00～18:45	キッズ体育スクール	15:30～16:10 カラダデトックス 石田	15:15～21:30	15:30～16:15 AC45 田中 (2) 定員20名
19:20～20:00	コンビネーションエアロ 中島	19:10～19:40 シェイプパンプ30 新田	スイミングスクール	19:30～20:00 AC30 川口
20:30～21:10	オリジナルエアロ 中島	20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE		
CLOSE 22:00				

SAT＜土曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
8:00～11:30	キッズ体育スクール	9:30～13:00 キッズバレエスクール	8:00～17:00 スイミングスクール	10:30～11:15 アクア45 田中 (1)
12:00～12:40	ZUMBA® 白石			
13:00～13:30	有料セッション 中島	13:20～14:00 ピラティス 大池		13:30～14:00 アクア30（フロート） 高橋 (2) 定員20名
13:40～14:40	有料セッション 中島	14:15～14:55 シンブルエアロ 関口		14:15～14:45 アクア30 高橋
15:05～15:45	シェイプパンプ 桜沢	15:10～15:50 有料セッション 関口		15:45～16:30 AC45 田中 (1)
		16:10～16:50 CSLive LatiLati REC		
CLOSE 21:00				

SUN＜日曜日＞

	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	18Mプール
OPEN 9:00				
9:00～12:30	キッズ体育スクール		9:00～10:00 マスターズ練習会	
11:00～11:30		CSLive エアロサーキット REC		10:40～11:10 ウォーク＆ジョグ 森
11:45～12:15		モビリティストレッチ 時田		11:25～12:10 アクア45 森
12:45～13:25	ピラティス 安田	12:30～13:10 CSLive パワーライド REC		
13:40～14:20	ZUMBA® 藤井	13:40～14:20 シェイプパンプ 原嶋		
14:35～15:15	フィールピラティス 田中	14:40～15:10 X-CORE FIGHTING 横川		15:40～16:10 ウォーク＆ジョグ 田中
16:10～16:50	コンビネーションエアロLOW 岡島	15:30～16:10 CSLive ZenYoga REC		16:20～16:50 アクアミット 田中
CLOSE 19:00				

《ご案内》
＜最大人数＞
Aスタジオ：42名、Bスタジオ：20名
※Aスタジオ→パンプ系・スモールボール30名、ステップ32名
バレエエクササイズ22名
Bスタジオ→パンプ系・ステップ12名
スムース＆ヒーリング・太極拳18名、バイク系5～6名
アクアビクス：定員なし
※フロート20名、ミット20名
（コース制限により変わる場合があります。）
◆安全管理上、30分以下のプログラムは5分以降、40分以上のプログラムは10分以降の途中参加はご遠慮ください。
◆スイミングスクール・プールプログラムの前後5分間は、準備・片付けの為コースのフリー利用を制限させていただきます。
◆定員数の制限があるプログラムに関しては、プログラム開始30分前より予約受付を開始いたします。
◆プライベートレッスン、スクール短期水泳教室などにより、プールご利用の制限が 出る場合があります。
◆スタジオプログラムは、最長40分レッスンとなっております。
◆赤い太枠は、7月1日より変更（時間・担当者含む）のレッスンです。
◆ジムスモは、ジムスモスケジュールをご確認ください。
◆スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前からとなります。
◆都合により、内容・担当者等が変更となる場合があります。

脂肪燃焼系 / コンディショニング・体調調整系 / ヨガ・オリエンタル系 / ダンス・カルチャー系 / トレーニング系 / アクアビクス・有酸素運動系 / スイム泳法・レッスン系 / ジムスモ