

ザバススポーツクラブデルタ - 2024年04月 -

17日(水)、24日(水)は休館日です。

9日(水)、10日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		
08:00					08:00							08:00					08:00	
08:30					08:30							08:30	08:20(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:20(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	08:20(100分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00	
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30							09:30	09:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			09:30	
10:00					10:00							10:00					10:00	
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良		10:30(40分)クラブ限定/ウェーブストレッチ・福本	10:30(40分)ZUMBA(R)・瀬戸	10:30			10:25(40分)オリジナルエアロ小敷			10:30(30分)ピラティス・妻谷	10:30	10:40(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	10:30(60分)コンディショニングスクール・亀岡[スクール]	10:30(40分)シンプルエアロ・相良		10:30	
11:00		11:00(40分)ダンスWAVE			11:00			11:25(40分)オリジナルステップ小敷	11:20(40分)ヨガ・稲木		11:00(40分)CSLive/Lati Lati	11:00				11:00(40分)CSLive/ヨガ	11:00	
11:30	11:25(40分)クラブ限定/青森エクササイズ・相良				11:30						11:30(40分)ラテンダンス・MIYUKI	11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロ・西辻		11:30(40分)CSLive/フットアタックBEAT		11:30	
12:00		11:55(30分)動きタイム・前尾		11:30(40分)コンビネーションエアロ・下田	12:00			11:55(40分)クラブ限定/セトルボクシングコンディショニング山本				12:00	11:50(40分)シェイパンプ			12:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	12:00	
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田		12:40(40分)シンプルエアロ・西辻		12:30			12:20(40分)コンビネーションエアロ・小敷	12:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・桐部			12:30	12:30(40分)コンビネーションステップ・西辻		12:25(30分)X-CORE TRAINING・桐部		12:30	
13:00					13:00						12:50(40分)ヨガ・外山	13:00		12:45(40分)フットアタックBEAT・桐部			13:00	
13:30	13:15(40分)シェイパンプ・平石				13:30			13:10(30分)MSP限定/GROUP DOVE・ひまわり	13:10(30分)デュアテイルプロジェクト・木下			13:30	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド		13:10(40分)コンビネーションエアロ・小田	13:10(40分)HOTパワーヨガ	13:30	
14:00	14:10(40分)ストリートダンス・朝程(BEZI)			13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	14:00			14:10(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林			13:50(40分)クラブ限定/青森エクササイズ・相良	14:00	14:00(40分)シンプルエアロ・西辻	13:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド		14:05(40分)ZUMBA(R)・中島	14:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	14:00
14:30	14:30(30分)ボクチャ・スタッフ		14:40(40分)ZUMBA(R)・福嶋	14:40(40分)ヨガ・外山	14:30						14:35(40分)CSLive/シェイパンプ	14:30	14:40(40分)ヨガ・平石	14:25(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド				14:30
15:00	15:00(60分)ダンススクール・朝程(BEZI)[スクール]				15:00			15:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス			14:45(40分)シンプルエアロ・小田	15:00			15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(40分)CSLive/シェイパンプ	15:00	
15:30				15:30(40分)健康体操・下西	15:30						15:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス	15:30	15:30(30分)CSLive/デュアテイルプロジェクト・LEG		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30	
16:00	16:10(40分)ジュニアダンススクール・朝程(BEZI)[スクール]				16:00							16:00			16:00(30分)MSP限定/GROUP FIGHT・澤井	16:00(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	16:00	
16:30	16:50(70分)ジュニアダンススクール・BEZI[スクール]				16:30			16:50(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]			16:30	16:50(60分)キッズチアダンススクール[スクール]				16:30	
17:00	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]				17:00			17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]				17:00	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		16:45(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		17:00	
17:30					17:30							17:30					17:30	
18:00					18:00			18:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]			18:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING	18:00			18:20(30分)MSP限定/GROUP CORE・平石		18:00	
18:30					18:30							18:30					18:30	
19:00	19:10(40分)ヨガ・澤井		19:10(40分)ヨガ・藤原	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	19:00			19:10(40分)ストリートダンス・竹中			19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	19:00		19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田			19:00	
19:30		19:20(30分)スタイリッシュパンプ・竹中			19:30			19:10(30分)青森セッション/ダンス・朝程(セッション)出定員			19:15(30分)シンプルエアロ・小田	19:30					19:30	
20:00	20:05(30分)MSP限定/GROUP FIGHT・澤井	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド	20:00(40分)ZUMBA(R)・中島	20:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:00			20:00(30分)MSP限定/GROUP FIGHT・宅見	20:00(30分)CSLive/デュアテイルプロジェクト・LEG	20:10(40分)シェイパンプ40・平石	20:00(40分)フィールヨガ・今村	20:00					20:00	
20:30					20:30							20:30					20:30	
21:00	20:50(30分)ZUMBA(R)・清田	20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド			21:00			20:50(30分)MSP限定/GROUP CORE・宅見	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド	21:00(40分)フットアタックEAT	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	21:00					21:00	
21:30		21:00(30分)パワーパンプ・平石	21:00(40分)フットアタックEAT		21:30			21:00(30分)青森セッション/スタッフ・朝程(セッション)出定員				21:30					21:30	
22:00					22:00							22:00					22:00	
22:30					22:30							22:30					22:30	