

# ザバススポーツクラブデルタ - 2024年04月 -

**17時00分、お昼の休憩時間です。**  
**※休日の、朝8時30分までにはお昼のプログラム、夜間練習とは別に行われますので、施設プログラムを併せて下さい。**  
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い合わせ下さい。  
[スクール]、[クラブ]、[個人入会申請書]、変更が必要です！ [イベント]、[施設参加費]が必要です [定員]、定員数です [予約]、予約が必要です [整理券]、整理券が必要です

## <前編>

アリーナ  
ジムエリア

### <スケジュールアリーナ>

月曜日	10:00-2:00分)	ゴルフスクール(スクール)
	11:00-7:59分)	ハロモニョン-スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	20:00-9:00分)	フットサル-上級

### <スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ビューティエイジに/カラダづくり専科-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/リフター-キック 健康-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)

### <スケジュールアリーナ>

火曜日	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	20:30-6:00分)	生活習慣病予防スクール-スタンプ(スクール)

### <スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	ビューティプロジェクト ウェストシエイブ&ヒップアップ-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	リハビリロー-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 稼働中-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/アットハーモニグ 脂肪燃焼-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)

### <スケジュールアリーナ>

水曜日	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズサッカー-スクール(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズサッカー-スクール(スクール)
木曜日	10:30-6:00分)	生活習慣病予防スクール-スタンプ(スクール)
	12:30-7:59分)	ハロモニョン-スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズサッカー-スクール(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズサッカー-スクール(スクール)

### <スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	リハビリロー-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/麗こり体操-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	19:15(15分)	お膝シエイブ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	20:15(15分)	クラブ限定/機能別からだづくり-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)

### <スケジュールアリーナ>

金曜日	12:30-7:59分)	ハロモニョン-スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	20:00-9:00分)	フットサル-上級

### <スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/稼働中-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/姿勢改善-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/骨密度エイブ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 稼働中-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)

### <スケジュールアリーナ>

土曜日	15:00-3:45分)	ゴルフスクール(スクール)
-----	--------------	---------------

### <スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/ハイレブサキータ-スタッフ
	18:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)

### <スケジュールアリーナ>

日曜日	08:20-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	09:30-6:00分)	キッズ体育スクール(給食・児童)(スクール)
	11:00-4:00分)	ゴルフスクール(スクール)

### <スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ
	11:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/メイク 正しい姿勢
	12:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	15:15(15分)	ジムスモ/ビューティプロジェクト/外姿勢改善 美尻
	15:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ
	18:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)
	17:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ
	17:30(30分)	はじめてサボート-スタンプ(予約)