ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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。

< 240± >

	月				曜日		水		*			±			曜日	±		日			
Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	ĐΔ	Aスタジオ	Bスタジオ	276
						08:00										08:00					
			 		 	-					 	 		+				+	+		
												4									ļ
	08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]	l		08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]	L	08:30					08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]			08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]	L	08:30			.1		L
5(30分)動きタイム 竹[定員]	71.7 422		0850(30分)1からはじめるプログラム/かん が人体権-負担[定員]	1						0850(30分) 1からはこめるプログラム/かん たん体操・本員(級)[支責]	111111		08:45(30分)動きタイム ・本田(弘)[定員]	111111					1		
门足與」				1		09:00					1		本田(弘/[定員]			09:00	09:00(60分)キッズタ	*			
			09-25(40分) エアロサ			-											09:00(60分)キッズ(2 育スクール(幼児)[2 クール]	٠			
manus - a dec	Manager of the Assessment of t	ļ	09:25(40分)エアロサ ーキット・角川[定員]	00 40/00/\\0001 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \						00 00/10/11/15 - 1 - 1			00 00/10 ()) 70 70 70 10 10	F 00.00(00/1)0.01 1 1 (7.1) 7							ļ
0分)ビューティブロジ スムース&ヒーリング・ [員]	09:3030分(CSL)++・メディカルフィットネス/ 真血空改善ストレッチ・内配(党員)		_	09:40(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/LEG[定員]		09:30				09:30(40分)ボディケア ストレッチ・山仲[定員]			09:30(40分)健康太相 拳·堀江[定員]	ルエアロ・REC[定員]		09:30	_1				<u> </u>
. PG		他板(5分)でムスモ/かんたんストレッチ・C ムスタック	1		0845(159)ピューティブロジェクト ウェスト シェイプ&ヒップアップ・ジムスタッフ						09:55(40分)シンブル ステップ・角川[定員]	. 09:45(15分)スタートフ・ジムス タッフ	Z		の45/59/54スモ/パワーコア 仲耕力・ 54スタック				1		
	10:05(30分)CSLive/					10:00					A / / / A / MILE MI					10:00	10:00(60分)キッズタ	‡	1		1
	10:05(30分)CSLive/ エアロサーキット[定 員]	10:15(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ジムスタッフ	10-25(40分)ラテンファ	1	10:15(15分)スタート7・ジムス	-					1	10:15(15分)リンパフロー・5 ムスタッフ		10.25(20分)CSLive/メディカ	10:15(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ	10:20(40分) パワー	10:00(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[スクール]	٠	10:15(40 公) (7 -=		
	~.	で筋トレ・ジムスタッフ	ン・角川[定員]	10/20(40Q)/CRI ivvs /72 (II	タッフ					10.40/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		ムスタッフ	10.05(40())7145.455+	10:25(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/富血圧改善ス トレッチ・REC[定員]	で筋トレ	ガ·荒竹[定員]	T		10:15(40分)パワーヨ ガ・伊藤[定員]		
			.	10:30(40分)CSLive/フィール ピラティス・REC[定員]	 	10:30				10:40(40分)エアロサ ーキット・山仲[定員]			10:35(40分)ヨガ・稲木 [定員]	`	ļ	10:30				 	
0分)ファイトアタックB ン・入江[定員]											10.50(30分)有料セッション/ス テップ・角川[セッション][予約								1		
	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・LIVE[定員]					11:00				1	J		1	11:00(40分)CSLive/Lati L ati-REC[定員]		11:00	11:00(60分)キッズ体	*	1	11:00(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	
	WALL DATE OF ME		 		 	1 h						 	-	THE NEGLEGIC			11:00(60分)キッズ(2 育スクール(児童)[ス クール]	`\	+	AMP REGUERO	
		l	1130(40.9) コンピネーション	11:30(60分)有料セッ		11.00				11,40(404))==1.55	11/35/30分/直接45/5-51/7	ł	+	-	ļ	11.20(404)711404			11.25(404)\5-7.45		
	ļ		11:30(40分)コンビネーション エアロLow・シェフ[定員]	ション/エアロビクス・ 森[セッション][予約]		11:30				11:40(40分)ラテンダン ス・大城[定員]	11:35(30分)有料セッション/ス テップ・角川[セッション][予約			4		11:30 11:30(40分)ZUMBA R)·荒竹[定員]	``		11:35(40分)ラテンダン ス・大城[定員]		ļ
40分)ボディメイ ーニング・高橋(!員]				森[セッション][予約]									11:55(40分)パレエエク ササイズ・植竹[定員]	<u>'L</u>	j				1	I	
ニンノ・回信([員]	12:00(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	T		1	[12:00		[Ī		T	ノバヘ・幅川に見	12:00(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING·REC[定員	1	12:00		1	1	I	T
	NEODER		t	1		-					†	t	1	j				t		12:20(30分)ボディメイ	t
		l	10.00(40(2))71		4	10.00					12:30(30 G)CSI ive / 4×2-4	 		1	ł	10.00	10.40(40())2 (=	4	+	12:20(30分)ボディメイ クトレーニング・萩原 [定員]	
		 	12:30(40分)ストリート ダンス・稲木[定員]	1		12:30					12:30(30分) C SLive / からた アクティブ - REC[定員]	1		ļ	ļ .	12:30	12:40(40分)シェイブ/ ンブ40・高橋(俊)[近 シ 員]	È		に使見」	ļ
										12:55(40分)*クラブ 限定/ファイティングエ						12:50(40分)ジャズダ	ン 員	1			
					1	13:00				限定/ファイティングエクササイズ・大城[定		1	1	13:10(40分)ビューティ プロジェクト/スムース &ヒーリング・植竹[定 員]		13:00			13:10(30分)有料セッション/2	13:05(30分)パワーパ ンプ・高橋(俊)[定員]	1
	13:20(40分)CSL ive/			13:15(40分)CSLive/カラダデ トックス・REC[定員]		-				員]	13.20(30分)CSLive/ピュー7 ィブロジェクト/LEG・REC(変		13:15(40↔)7LIMB A	■プロジェクト/スムース (1&F=Uング・締竹(空)				-	- つ[予約]	ンプ・高橋(俊)[定員]	
	13:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]			トックス・REC[定員]							ィブロジェクト/LEG-REC[定 員]		R)·梶原[定員]	員 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /			-				
(分)コンビネーション ow・野村[定員]			<u> </u>			13:30										13:30					<u> </u>
																13:55(40分)オリジ・ ルエアロ・角川[定員	ナ 13:50(90分) 有料セ: ション/体調改善・ブ 城[セッション][予約]	2	1	13:50(30分)CSLive/やせる ! 脂肪燃焼ダンス・REC[定	
			1	14:10(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING·REC[定員]		14:00				14:00(40分)パレエエク ササイズ・吉田[定員]			1			14:00	城[セッション][予約]	14:00(15分)ジムスモ/かん:	4	I ^{AJ}	1400(15分(エアーサイクル) ライド・ジムスタッフ
	1420(40分)ヨガ・斉藤	t	14:15(40分)ボディケア		`	† †-				ササイス・吉田(定員)	14:20(40分)ヨガ・斉藤	†	14:20(40分)ストリート	ト 14:15(40分)CSLive/シェイブ パンプ・REC[定員]				1031077	┪		
	14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]	1400(170) 7.6 17.617	14:15(40分)ボディケア ストレッチ・藤田[定員]		14001591x7-9+05-2+0F+3/24						14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]	143859121-9-70015- E57	14:20(40分)ストリート ダンス・荒竹[定員]	バンブ・REC[定員]	HANGE AND LET HER.		4		14-20(40(2))2-3-3-1		
		14:30(15分)スタート7・ジムス タッフ	1		1430(15分(エアーサイクルフィットキス/ジム ライド・ジムスタック	14:30						143059121-94700191 B77 013997	_		14:30(15分)ジムスモ/ボディ パランスアップ	14:30			14:30(40分)シンプル エアロ・野村[定員]		
[40分]シンブル JLow・野村[定				14:55(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/高血圧改善ス トレッチ・REC[定員]															1	1	
-LOW-BITTILE			1	トレッチ・REC[定員]		15:00										15:00 15:00(30分)ボディメ クトレーニング・高 [定員]	1				1
		は15/5/ビューティブロジェタト 根ケア・ ジムスタッフ	·		1515(159)じムスモニみんなゼパランスアッ プ・ジムスタッフ	1 1-				15:15(40分)健康気功		IS1S(69)ジエスモ/1からはこめるプロ ウム/かんれん体操-ジエスタッフ	9	15:25(40分)CSLive/ ピラティス・REC[定員	15:15(15分)スタート7	(定員)	尚	-		15:20(40分)ファイトア	15:15:15:9)1:5-6:20:8-5:
	15:00(40(\)71 IMPA(15:50(40分)ヨガ・伊藤 - [定員]	15.00(e0 (\) + T (+		45.00		15:00(00 (入) ナップサ		15:15(40分)健康気功 法·松矢[定員]	15.00(en (\) + + th	,	-	ピラティス・REC[定員		45.00	-	(530((5Q)())/, 7.E./2.(.)		15:20(40分)ファイトア タックBEAT・真栄田 [定員]	
	15:30(40分)ZUMBA(R)·小菅[定員]			育スクール(幼児)[ス		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)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			-1'		15:80		15:30(15分)ジムスモ/みん! で筋トレ	*	[走典]	
(40分)パワーヨ 藤[定員]			15:50(40分)ヨガ・伊藤 「完昌」	クール]				クール]			クール]					15:50(30分)フィール ラティス・萩原[定員]	E .		1		
MICKE PCI			Takes and the same			16:00				T			T			18:00		1	T		1600(159)エアーサイタル: ライド・ジムスタッフ
			1			† †-		t l		16:15(40分)コンビネー									- 16:15(40分)ヨガ・斉藤 [定員]	t	
	10.00(00/\\++#*).			10.00(00 (X) + T (H		40.00		10:00(00 (X) ± + #		16:15(40分)コンビネー ションエアロLow・韓 [定員]	10.00/00 (>> + + #			10.00(00/1) + + #1.		40.00	10.00(00(1) + + #1		[定員]		
	16:30(60分)キッズダン ススクール[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		16:30(60 分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		[此則]	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[スクール]		10:30	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	Í 		l	ļ
		l	1	クール]				クール]			クール]			1	j			1	1		
		I	T	1		17:00				T			T	1	[17:00	1		T		T
	t l	 	†	1		-				t	1		t	1	l		-†		†	t	t
		l			4	47.00		17.20(00 ()) + = 4		+		4			ł	47.00		4			
				L	ļ	17:30		17:30(60 分)キッズ体 育スクール (児童)[ス クール]		_	ļ	ļ	.			17:30		1	.		ļ
			1					クール]]		1		1		
(0分)ボディケア	18:00(60分)卓球(フリ 一)[予約]	T	T		T	18:00				T	T	T	T	18:00(60分)卓球(フリ 一)[予約]	T	18:00		T	T		T
ッチ・岩見[定員]	一)[予約]	 	†	 	 	-				t	t	t	 	- 一八予約]	l		18:20(40分)CSI ive	/	†	t	t
			 		 	40.00			L		 	 			ļ		18:20(40分)CSLive Lati Lati·REC[定貞	i	-	ļ	
		.			ļ	18:30					ļ	ļ		-1	ļl	18:30	-l'				ļ
													1					1			
60分)有料セッ			1	19:10(40分)CSLive/	1	19:00				1	1	1	1			19:00 19:05(40分)カラダデックス・萩原[定員]	F.		1		†
00万/青杯ピッ /ピラティス・岩 ッション][予約]	19:25(30分)CSLive/やせる	 	19:15(30分)ビューティブロジ	■シェイブパンブ・REC 「定員」		1				19:15(40分)ZUMRA	19:20(30分)CSLive/リズムC	 	19:20(40分)オロジナ	19:25(30分)CSL ive/	 	ックス・萩原[定員]	·		1		
10 1 e31	19:25(30分)CSLive/やせる ! 脂肪燃焼ダンス・REC[定 員]	IS WITS COOK IN A PROPERTY AND	15:15(30分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 収集(定員)	1	ISMNSQ17A.VX/ISAAJHF = Y PROM					R)·荒竹[定員]	19:20(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	18W 601+7_++/44.74*****	ルステップ・山仲[定員	- 19:25(30分)CSLive/ パワーパンブ・REC [定員]	ISMITTER - BUTTER - A-TI		ļ	· 		ļ	ļ
		1930159(C\$Live/E's-9+70029) HP-0439y7			1930(15分)ジムスモ/1からはこめるプログ ラム/かんたん保護・ジムスタック	19:30						1830(5分)エアーサイケルフィットネス・ジ ライド・ジエスタッフ]'	に定員」	192015分ピューティブロジェラト ウェスト シェイプAセップアップ	19:30			1		
																	19:50(30分)CSLive/エア(サーキット・REC[定員]	-	1		
			20:10(40分)ZUMBA(20:05(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING·REC(定員		20:00				1	20:10(40分)CSLive/	1		1		20:00	1	20:00(15分)ビューティブロ: エクト/HIP	7		t
0分)コンビネーション	20/20(40分)CSL ive/	 	R)・叶[定員]	RE IMAINING-RECEE		- -				20:15(40分)パワーコ	20:10(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT ・REC[定員]		20:15(30 St) X — FIT	20:15(40分)CSL ive/	 		+	TAL/HIN	┪		
i0分)コンビネーション Low・岩見[定員]	20:20(40分)CSLive/ シェイブパンブ・REC [定員]	ļ	+					ļ		20:15(40分)パワーヨ ガ・荒竹[定員]			極·高橋(俊)[定員]	20:15(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]	ļ			+	-	ļ	
	[定則]	 		.	<u> </u>	20:30						<u> </u>				20:30		1	1		<u> </u>
Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	27
	Я			火				*			*	-		•		Sec.	±			В	

作成日:2024/03/27 12:22:20