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。
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、会費が必要です） [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

月

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:45(30分)動きタイム・植竹[定員]	08:30(45分)卓球（フリー）[予約]	
09:00			
09:30	09:30(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]	09:30(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]	09:45(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
10:00		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
10:30	10:45(40分)ファイトアタックBEAT30・入江[定員]		
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	
11:30	11:55(40分)ボディメイクトレーニング・高橋(俊)[定員]		
12:00		12:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	
12:30			
13:00		13:20(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	
13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロLow・野村[定員]		
14:00		14:20(40分)ヨガ・斉藤[定員]	
14:30	14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]		14:30(15分)スタート7・ジムスタッフ
15:00			15:15(15分)ビューティプロジェクト 肌ケア・ジムスタッフ
15:30	15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]	15:30(40分)ZUMBA(R)・小菅[定員]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00	18:10(40分)ボディケアストレッチ・岩見[定員]	18:00(60分)卓球（フリー）[予約]	
18:30			
19:00	19:00(60分)有料セッション/ピラティス・岩見[セッション][予約]	19:25(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[定員]	
19:30			19:30(15分)CSLive/ビューティプロジェクト/HIP・ジムスタッフ
20:00	20:15(40分)コンビネーションエアロLow・岩見[定員]	20:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	
20:30			

火

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:50(20分)1からはじめるプログラム/かんたん体操・角川[定員]	08:30(45分)卓球（フリー）[予約]	
09:00	09:25(40分)エアロサーキット・角川[定員]		
09:30		09:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[定員]	09:45(15分)ビューティプロジェクト ウェストシェイプ＆ヒップアップ・ジムスタッフ
10:00	10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]		10:15(15分)スタート7・ジムスタッフ
10:30		10:30(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]	
11:00			
11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロLow・シェフ[定員]	11:30(60分)有料セッション/エアロビクス・森[セッション][予約]	
12:00			
12:30	12:30(40分)ストリートダンス・稲木[定員]		
13:00		13:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[定員]	
13:30			
14:00	14:15(40分)ボディケアストレッチ・藤田[定員]	14:10(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・REC[定員]	
14:30		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]	14:30(15分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムスタッフ
15:00			15:15(15分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・ジムスタッフ
15:30	15:50(40分)ヨガ・伊藤[定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・萩原[定員]	19:10(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	
19:30			19:30(15分)ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・ジムスタッフ
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・叶[定員]	20:05(30分)CSLive/X－CORE TRAINING・REC[定員]	
20:30			

水

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			

木

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:50(20分)1からはじめるプログラム/かんたん体操・本田(綾)[定員]	08:30(45分)卓球（フリー）[予約]	
09:00			
09:30	09:30(40分)ボディケアストレッチ・山仲[定員]	09:55(40分)シンプルステップ・角川[定員]	09:45(15分)スタート7・ジムスタッフ
10:00			10:15(15分)リンパフロー・ジムスタッフ
10:30	10:40(40分)エアロサーキット・山仲[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]	
11:00			
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]	
12:00			
12:30	12:55(40分)＊クラブ限定/ファイティングエクササイズ・大城[定員]	12:30(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[定員]	
13:00		13:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[定員]	
13:30			
14:00	14:00(40分)バレエエクササイズ・吉田[定員]	14:20(40分)ヨガ・斉藤[定員]	
14:30			14:30(15分)ビューティプロジェクト 肌ケア・ジムスタッフ
15:00	15:15(40分)健康気功法・松矢[定員]		15:15(15分)ジムスモ/1からはじめるプログラム/かんたん体操・ジムスタッフ
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00	16:15(40分)コンビネーションエアロLow・韓[定員]		
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]	19:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	
19:30			19:30(15分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムスタッフ
20:00	20:15(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]	20:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]	
20:30			

金

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30	08:45(30分)動きタイム・本田(弘)[定員]	08:30(45分)卓球（フリー）[予約]	
09:00			
09:30	09:30(40分)健康太極拳・堀江[定員]	09:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[定員]	09:45(15分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・ジムスタッフ
10:00		10:25(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]	10:15(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ
10:30	10:35(40分)ヨガ・稲木[定員]		
11:00		11:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	
11:30	11:55(40分)バレエエクササイズ・植竹[定員]		
12:00		12:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING・REC[定員]	
12:30			
13:00	13:15(40分)ZUMBA(R)・梶原[定員]	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]	
13:30			
14:00	14:20(40分)ストリートダンス・荒竹[定員]	14:15(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]	
14:30			14:30(15分)ジムスモ/ボディバランスアップ
15:00		15:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	15:15(15分)スタート7
15:30			
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00		18:00(60分)卓球（フリー）[予約]	
18:30			
19:00	19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]	19:25(30分)CSLive/パワーパンプ・REC[定員]	
19:30			19:30(15分)ビューティプロジェクト ウェストシェイプ＆ヒップアップ
20:00	20:15(30分)X－FIT極・高橋(俊)[定員]	20:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	
20:30			

土

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
09:30			
10:00	10:20(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]	10:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
10:30			
11:00		11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]		
12:00			
12:30	12:50(40分)ジャズダンス・大城[定員]	12:40(40分)シェイプパンプ40・高橋（俊）[定員]	
13:00			
13:30	13:55(40分)オリジナルエアロ・角川[定員]	13:50(90分)有料セッション/体調改善・大城[セッション][予約]	
14:00			14:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ
14:30			
15:00	15:00(30分)ボディメイクトレーニング・高橋[定員]		
15:30	15:50(30分)フィールピラティス・萩原[定員]		15:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00		18:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	
18:30			
19:00	19:05(40分)カラダデトックス・萩原[定員]		
19:30		19:50(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[定員]	
20:00			20:00(15分)ビューティプロジェクト/HIP
20:30			

日

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:15(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]		
10:30			
11:00		11:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	
11:30	11:35(40分)ラテンダンス・大城[定員]		
12:00		12:20(30分)ボディメイクトレーニング・萩原[定員]	
12:30			
13:00	13:10(30分)有料セッション/ストリートダンス・遠藤[セッション][予約]	13:05(30分)パワーパンプ・高橋(俊)[定員]	
13:30		13:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[定員]	
14:00			14:00(15分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムスタッフ
14:30	14:30(40分)シンプルエアロ・野村[定員]		
15:00		15:20(40分)ファイトアタックBEAT・真栄田[定員]	15:15(15分)1からはじめるプログラム/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
15:30			
16:00	16:15(40分)ヨガ・斉藤[定員]		16:00(15分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・ジムスタッフ
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			

作成日:2024/03/27 12:22:20