

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム			
08:00																								
08:30		08:30(45分)卓球(フリー) [予約]			08:30(45分)卓球(フリー) [予約]					08:30(45分)卓球(フリー) [予約]				08:30(45分)卓球(フリー) [予約]										
08:45	08:45(30分)動きタイム・榎竹[定員]													08:45(30分)動きタイム・本田(弘)[定員]										
09:00																								
09:30		09:30(40分)エアロサキーツ・角川[定員]			09:30(40分)エアロサキーツ・角川[定員]					09:30(40分)エアロサキーツ・山根[定員]				09:30(40分)健康体操・堀江[定員]										
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキーツ [定員]			10:05(30分)CSLive/エアロサキーツ [定員]					10:15(15分)ワンフロー・高橋[定員]				10:15(15分)ワンフロー・高橋[定員]										
10:30		10:45(40分)フィットネス・大田[定員]			10:45(40分)フィットネス・大田[定員]					10:40(40分)エアロサキーツ・山根[定員]				10:35(40分)ヨガ・稲木[定員]										
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンス・WAVE[定員]								11:40(40分)ランニング・大塚[定員]				11:00(40分)CSLive/Late AMP[定員]										
11:30		11:35(40分)ボクシング・高橋(俊)[定員]			11:30(40分)ボクシング・高橋(俊)[定員]					11:30(40分)ランニング・大塚[定員]				11:55(40分)CSLive/ササイズ・榎竹[定員]										
12:00		12:00(30分)CSLive/リズムAMP[定員]								12:30(30分)CSLive/カラテ・アサヒ[定員]				12:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]										
12:30		12:30(40分)ストリートダンス・稲木[定員]								12:50(40分)クラブ・高橋(俊)[定員]				12:50(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]										
13:00		13:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]								13:15(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]				13:15(40分)ZUMBA(R)・榎原[定員]										
13:30		13:30(40分)コンディショニング・エアロLow[定員]								13:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]				13:10(40分)ピラティス・高橋(俊)[定員]										
14:00		14:20(40分)ヨガ・高橋[定員]			14:15(40分)ボクシング・高橋(俊)[定員]					14:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]				14:20(40分)ストリートダンス・高橋[定員]										
14:30		14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]			14:50(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]					14:50(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]				14:50(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]										
15:00										15:15(40分)健康効果法・松矢[定員]				15:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]										
15:30		15:30(40分)ZUMBA(R)・小宮[定員]			15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]					15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]				15:30(40分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]										
15:50	15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]				15:50(40分)ヨガ・伊藤[定員]					16:15(40分)コンディショニング・エアロLow [定員]				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]										
16:00										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]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]					16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				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		18:10(40分)ボクシング・高橋(俊)[定員]			18:00(60分)卓球(フリー) [予約]																			
18:30																								
18:00		19:00(60分)有料セッション/ピラティス・高橋(俊)[予約]			18:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]					18:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]				18:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]										
18:30										18:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]				18:30(40分)CSLive/エアロサキーツ [定員]										
19:00		19:00(40分)カラダトックス・板原[定員]								19:15(40分)ZUMBA(R)・高橋[定員]				19:20(40分)オリジナルステップ・山根[定員]										
19:30										19:15(40分)ZUMBA(R)・高橋[定員]				19:20(40分)オリジナルステップ・山根[定員]										
20:00		20:10(40分)コンディショニング・エアロLow [定員]			20:10(40分)ZUMBA(R)・叶[定員]					20:15(40分)パワーヨガ・高橋[定員]				20:15(30分)X-FIT 高橋(俊)[定員]										
20:30										20:15(40分)パワーヨガ・高橋[定員]				20:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]										