

ザバススポーツクラブ デルタ プログラムスケジュール

Main schedule grid showing programs for Monday through Sunday. Columns represent days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows represent time slots from 9:00 to 22:30. Each cell contains program names, instructors, and equipment used. Includes notes for facility closure days and program details.

スケジュールマーク案内 (Schedule Mark Guide) table with columns for '記号マーク' (Symbol Mark) and '説明' (Description). Explains symbols for program types like '初めの方でも安心してご参加いただけます' and 'GLiveの内容についてのマークです'.

各プログラム定員 及び 事前予約について (Program Capacity and Advance Reservation) section. Includes '泳法レッスン 内容説明' (Swimming Lesson Content Description) and 'ジム・スタジオ 定員' (Gym/Studio Capacity) table listing programs like 'シェイプアップエクササイズ' and their respective capacities.

アクティブ (Active) program description table. Lists programs like 'リラックス' (Relaxation), 'コアエクササイズ' (Core Exercise), and 'アクア' (Aqua) with their descriptions and equipment used.

2025年フィットネスクレンダーはこちらからご確認ください (Check the 2025 fitness calendar here). Includes QR codes for online booking and a note: 'スタジオプログラムは全てオンライン予約制となります。※一部を除く。右のQRコードの読み取りを、お願いいたします。' (Studio programs are all online reservation only. Except for some. We request you to scan the QR code on the right.)

スケジュール予約はこちらからログインして確認可能 (Schedule reservation possible by logging in here). Includes QR code and contact information: 'お問い合わせ 072-684-1817'.