

ザバススポーツクラブ デルタ プログラムスケジュール

2024年5月～

月	火	水	木	金	土	日
開館：10:00 閉館：22:30	開館：10:00 閉館：22:30	施設 休館 日	開館：10:00 閉館：22:30	開館：10:00 閉館：22:30	開館：9:00 閉館：21:00	開館：9:00 閉館：19:00
アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール		アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン プール
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

ページでもご覧いただけます。 <http://mejisp.jp>

スケジュールマーク	説明
	初めての方でも安心してご参加いただけます。
	事前に予約が必要になります。予約場所、方法は下記をご確認ください。
	CS.Liveの内容についてのマークです。R=REC(録画) L=LIVE(生配信)
	あなたが近い環境でプログラムを実施いたします。

予約制プログラムについて  
プログラム開始30分前より、プールカウンターで配布する整理券をお取りください。

各プログラム定員 及び 事前予約について...下記のプログラムは特性上、定員を設けております。

プール	プログラム	定員	予約	予約
プール	プログラム	25	○	○
	ハイドルトレーニング	25	○	○
泳法レッスン	内覧説明			
	プログラム			
	水泳入門			
	初級水泳			
中級水泳	プログラム			
	上級水泳			

ジム・スタジオ	プログラム	定員	予約
ジム・スタジオ	プログラム	40	○
	プログラム	40	○
	プログラム	40	○
	プログラム	64	○
	プログラム	—	○
スタジオ	プログラム	54	○
	プログラム	40	○
	プログラム	40	○

開館タイムテーブル	プログラム	時間
2024/5/13	プログラム	10:00-11:00
	プログラム	11:00-12:00
2024/5/20	プログラム	10:00-11:00
	プログラム	11:00-12:00

アクティビティ	説明
リラクゼーション	この色のプログラムは体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラクゼーションを主としたプログラムです。
コアトレーニング	この色のプログラムは目的の筋肉にアプローチをかけ、引き締め、機能改善を図るプログラムです。
カルチャー	この色のプログラムはダンスや太極拳、格闘技など技術を習得していただけるプログラムです。
アクア	この色のプログラムはプールで水に慣れさせたり、泳ぎの練習を行うプログラムです。泳げなくても安心してご利用いただけます。
スイム	この色のプログラムはプールで泳法習得や泳ぎ込みを行うプログラムです。※専用のスクールのフロントにてお申込みいただけます。
スイム専用	この色の時間帯は該当する施設をご利用いただけます。
CS.Live	この色のプログラムは大型スクリーンに映像を映してレッスンを行います。LIVE(生配信)とREC(録画)がございます。

2024年フィットネスカレンダーはこちらからご確認ください →

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。

初回登録はこちら！

スケジュール予約はこちらからログインして確認可能！

最終入館は営業終了30分前までとなります。運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。

【ザバススポーツクラブデルタ営業時間】

平日 10:00～22:30  
土曜 9:00～21:00  
日曜・祝日 9:00～19:00

お問い合わせ 072-684-1817