ザバススポーツクラブ　デルタ　　プログラムスケジュール

２０２５年４月～

月
開館：10：00　閉館：22：30

アリーナ：ゴルフスクール（有料）／キッズ体育スクール
スタジオ1：11:00 バドミントン／10:30 パワーヨガ40 相良／11:25 骨盤エクササイズ 相良／12:20 ZUMBA®40 柳田／13:15 シェイプパンプ40 平石／14:05 ストリートダンス40 側垣／14:55 B EZI ダンススクール（有料）側垣／16：00 Jr.ダンス入門（有料）側垣／J.スクール ダンス／19:20 シェイプパンプ30 岩永／20:00 一般 フットサルスクール／20:50 ステップjam 松澤
スタジオ2：10:30 メディカルフィットネス フィットネス相談・体験（CSLive）／11:00 ダンスWAVE（CSLive）／11:55 動きタイム 前尾／12:40 X-CORE RIDING（CSLive）／13:30 シンプルエアロ40（CSLive）／14:30 ボッチャスタッフ／18:30 リズムライド30（CSLive）／19:10 ヨガ40（CSLive）／20:00 ファイトアタック BEAT 亀谷（望）／20:50 パワーライト 福元
ジムエリア：10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／19:15 ジムエモ／19:30 はじめてサポート／20:15 ジムエモ／20:30 はじめてサポート／21:15 ジムエモ
メインプール：スイミングスクール／フリートレーニングタイム／12:15 中級 スイムトレーニング 小林／13:10 初級水泳 岡井／4月～6月 バタフライ／キッズスイミングスクール／選手コース／20:15 マスターズ練習会45 島村
ラグジュアリープール：10:45 アクアタンス30 小林／11:30 アクアウォーク＆トレーニング 高橋／13:50 アクアビクス30 菱谷／19:30 フロートシェイプ 細川

火
開館：10：00　閉館：22：30

アリーナ：キッズ体育スクール／20:30 シェイプアップエクササイズ
スタジオ1：10:30 セルフボディコンディショニング40 ～骨盤ゴリ ほぐし～ 下田／11:30 コンビネーションエアロ40 下田／12:40 シンプルエアロ40 四辻／13:40 オリジナルエアロ40 四辻／14:40 ZUMBA®40 山崎／15:30 健康太極拳 下西／19:10 ヨガ40 藤原／20:00 ファイトアタック PRO（CSLive）／20:50 シェイプパンプ Power 平石
スタジオ2：10:30 ZUMBA®40 瀬戸／11:50 ルーシーダットン 永井／12:45 セルフボディコンディショニング40 ～骨盤ゴリ ほぐし～ 氷井／13:40 ファンクショナルトレーニング40 東海林／14:40 ヨガ40 外山／19:10 Lati Lati（CSLive）／20:10 X-CORE RIDING 小林／20:50 ビクティス40（CSLive）
ジムエリア：10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／19:15 ジムエモ／19:30 はじめてサポート／20:15 ジムエモ／20:30 はじめてサポート／21:15 ジムエモ
メインプール：フリートレーニングタイム／14:00 ファンクショナルトレーニング 小林／14:30 中級 スイムトレーニング 高津（浩）／キッズスイミングスクール／選手コース／20:10 初級水泳 森／21:00 中級 スイムトレーニング 森／4月～6月 バタフライ
ラグジュアリープール：10:30 アクアビクス30 岡井／11:10 アクアウォーク＆ジョグ 岡井／13:10 Aqua jam 高橋／19:30 リカバリー 田中

水
施設休館日

木
開館：10：00　閉館：22：30

アリーナ：10:30 シェイプアップエクササイズ／13:30 バドミントン／キッズ体育スクール／20:00 一般 フットサルスクール
スタジオ1：10:25 ウェーブストレッチ40 稲木／11:20 ヨガ40 稲木／12:20 カラダデックス 冨井／13:20 ストリートダンス40 ひらまい／14:10 ファイトアタック BEAT 高橋（真）／15:00 X-CORE TRINING（CSLive）／19:10 Fit Fun 小林／20:00 シェイプパンプ Power 岩永／20:50 ファイトアタック BEAT（CSLive）
スタジオ2：10:25 ZUMBA®40 清／11:30 シェイプパンプ30 高橋（真）／12:20 Fit Fun 前尾／13:15 スムース＆ヒーリング 荒木／14:10 健康気功法 長嶋／15:10 リズムライド30（CSLive）／19:10 リズムライド30（CSLive）／20:00 ストリートダンス40 高谷／20:50 ヨガ40（CSLive）
ジムエリア：10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／19:15 ジムエモ／19:30 はじめてサポート／20:15 ジムエモ／20:30 はじめてサポート／21:15 ジムエモ
メインプール：ベビースイミング／フリートレーニングタイム／12:20 初級水泳 小林／4月～6月 クロール／13:45 上級 スイムトレーニング 小林／キッズスイミングスクール／選手コース／21:00 上級水泳 高橋／4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
ラグジュアリープール：10:30 アクアZUMBA® 梶村／11:10 アクアビクス45 梶村／13:00 アクアサーキット 岡井／19:45 アクアビクス30 細川

金
開館：10：00　閉館：22：30

アリーナ：12:30 バドミントン／キッズ体育スクール／20:00 一般 フットサルスクール（ゲームデー 都度参加可（有料））
スタジオ1：10:30 メディカルフィットネス フィットネス相談・体験（CSLive）／11:00 ダンスWAVE（CSLive）／11:55 セルフボディコンディショニング40 ～骨盤ゴリ ほぐし～ 山本／12:50 ヨガ40 外山／13:50 骨盤エクササイズ 相良／14:40 シンプルエアロ40（CSLive）／19:10 シンプルエアロ40（CSLive）／20:00 シェイプパンプ40 平石／20:50 ファイトアタック PRO（CSLive）
スタジオ2：10:30 ビクティス30 菱谷／11:30 ラテンダンス40 MIYUKI／12:45 シェイプパンプ Power 平石／13:40 リズムライド30 東田／15:30 X-CORE DANCING（CSLive）／18:10 ビューティーコンディショニング ～SHISEI～（CSLive）／19:20 フィールドビクティス 小林／20:00 パワーライト（CSLive）／20:50 X-CORE RIDING 福元
ジムエリア：10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／19:15 ジムエモ／19:30 はじめてサポート／20:15 ジムエモ／20:30 はじめてサポート／21:15 ジムエモ
メインプール：ベビースイミング／フリートレーニングタイム／12:10 初級 スイムトレーニング 柱谷／13:15 アクアウォーク＆トレーニング 藤岡／14:20 上級水泳 高橋（浩）／キッズスイミングスクール／選手コース／21:00 中級 スイムトレーニング 森
ラグジュアリープール：10:45 アクアウォーク＆ジョグ 東田／11:30 ブロードシェイプ 菱谷／19:30 アクアビクス30 岡井

土
開館：9：00　閉館：21：00

アリーナ：ゴルフスクール（有料）／18:20 X-CORE Training 平石
スタジオ1：キッズダンススクール／10:40 スムース＆ヒーリング（CSLive）／11:30 シンプルエアロ40 四辻／12:30 コンビネーションステップ40 四辻／13:30 シンプルエアロ40 四辻／14:50 ビューティーコンディショニング ～SHISEI～（CSLive）／選手コーストレーニング／19:00 ボクシング フィットネス40 山田
スタジオ2：ニトコレ 選手コーストレーニング／10:30 フィットネス スクール（有料） 亀崎／11:40 シェイプパンプ40 岩永／12:55 ファイトアタック BEAT 菱谷（望）／14:10 X-CORE RIDING（CSLive）／14:50 キッズ ダンス 入門（有料） MAO／キッズダンススクール／18:15 ジムエモ／18:30 はじめてサポート
ジムエリア：9:15 みんなで体操／9:30 はじめてサポート／10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／13:15 ジムエモ／13:30 はじめてサポート／14:15 ジムエモ／14:30 はじめてサポート／15:15 ジムエモ／15:30 はじめてサポート／16:15 ジムエモ／16:30 はじめてサポート／17:15 ジムエモ／17:30 はじめてサポート／18:15 ジムエモ／18:30 はじめてサポート／19:15 ジムエモ／19:30 はじめてサポート／20:15 ジムエモ／20:30 はじめてサポート／21:15 ジムエモ
メインプール：キッズスイミングスクール／ベビースイミング／12:20 マスターズ練習会60 西川／フリートレーニングタイム／※15:20までではウォーキングコースのみ利用可能となります。／選手コース
ラグジュアリープール：10:30 アクアビクス30 田中／11:10 リカバリー 田中／19:30 アクアウォーク＆トレーニング 廣井

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。

日
開館：9：00　閉館：19：00

アリーナ：キッズ体育スクール／選手コーストレーニング／11:30 ボディメイクトレーニング（CSLive）／12:20 パワーヨガ（CSLive）／14:05 ZUMBA®40 清／15:00 ヨガ40 澤井／16:00 ファイトアタック PRO 岩永
スタジオ1：10:30 シンプルエアロ40 相良／11:30 コンビネーションエアロ40 四辻／13:10 ワークアウト出張 岩永／14:10 フィールドピラティス（CSLive）／15:00 シェイプパンプ40（CSLive）／選手コース／16:00 スムース＆ヒーリング（CSLive）／17:30 はじめてサポート
スタジオ2：選手コーストレーニング／9:15 みんなで体操／9:30 はじめてサポート／10:15 みんなで体操／10:30 はじめてサポート／11:15 ジムエモ／11:30 はじめてサポート／11:30 パワーライド 岩永／12:30 リズムライド30（CSLive）／13:20 ファイトアタック フィールド予約・体験（CSLive）／15:15 ジムエモ／15:30 はじめてサポート／16:15 ジムエモ／16:30 はじめてサポート／フリートレーニングタイム／選手コース
ジムエリア：12:15 ジムエモ／12:30 はじめてサポート／13:15 ジムエモ／13:30 はじめてサポート／14:15 ジムエモ／14:30 はじめてサポート／15:15 ジムエモ／15:30 はじめてサポート／16:15 ジムエモ／16:30 はじめてサポート／17:15 ジムエモ／17:30 はじめてサポート
メインプール：キッズスイミングスクール／12:00 初級水泳 高橋（浩）／4月～6月 背泳ぎ／12:20 初級 スイムトレーニング 高橋（浩）／14:00 アクアビクス30 田中
ラグジュアリープール：10:30 アクアビクス30 田中／11:10 リカバリー 田中／12:40 アクアサーキット 清

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

スケジュールマーク案内

記載マーク	説明
L	初めての方でも安心してご参加いただけます。
R L	CSLiveの内容についてのマークです。R＝ＲＥＣ（録画） L＝ＬＩＶＥ（生配信）
H	あたたかい環境でプログラムを実施いたします。

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。

泳法レッスン　内容説明

プログラム	内容
水泳入門	水泳を始めたい方のための入門クラス。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。
中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで２５ｍを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。
上級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで２５ｍ以上泳げる方を対象としたレベルアップクラスです。スタートやターンの練習も行い、より速く、長く泳ぐことを目指します。

ジム・スタジオ

プログラム	定員（スタジオ1）	定員（スタジオ2）
シェイプパンプ	40	25
スタイリッシュパンプ	40	25
シェイプパンプPower	40	20
セルフボディコンディショニング	64	35
動きタイム	—	25
スムース＆ヒーリング	—	30
ウェーブストレッチ	54	30
ステップ	40	30

動きタイムテーマ表

1週目	腰痛予防改善のための筋力トレーニング
2週目	バランスの応力を維持する簡単エクササイズ
3週目	日常生活を豊かにするための筋力トレーニング
4週目	ウォーキングのための簡単エクササイズ

アクティブ	この色のプログラムは活発的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。
リラックス	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、リラックスを主としたプログラムです。
コンディショニング	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顔をつけず運動を行うプログラムです。泳げなくても安心してご利用頂けます。水の抵抗が運動効果をアップしてくれます。
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。※有料のスクールはフロントにてお申込みいただけます。
エリア使用不可	この色の時間帯は該当する施設をご利用いただけません。
CSLive	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。

2025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。

スケジュール予約はこちらから ログインして確認可能↓