

ザバススポーツクラブ/金沢八景 プログラムスケジュール 2025年1月~

時間	MON<月曜日>			TUE<火曜日>			WED<水曜日>	THU<木曜日>			FRI<金曜日>			SAT<土曜日>			SUN<日曜日>		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール		スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	A	B		A	B			A	B		A	B		A	B		A	B	
8:30																			
9:00	8:45-9:15 からだ元気 高橋 俊平 定員31名	フリー 卓球		8:50-9:10 かんたん体操 角川 真美子 定員31名	フリー 卓球	9:00-9:30 アクアミット 高橋 彩子 3		8:50-9:10 かんたん体操 本田 綾香 定員31名	フリー 卓球		9:00-9:30 ワンポイント スイム基礎 4		土曜日・日曜日は9:00から営業です						
9:30	9:30-10:10 スムース&ヒーリング 高橋 俊平 定員28名	CSLive REC 9:15-9:45 アクアワーク&ジョグ 藤田 麻里 3		9:25-10:05 エアロサーキット 角川 真美子 定員31名	CSLive REC 9:40-10:10 ビューティープロジェクト SHISEI〜スヌボ首〜 定員18名	9:45-10:30 アクア サーキット45 高橋 彩子 3		9:30-10:10 ポテイクエストレッチ 山仲 和巳 定員31名	9:30-10:00 アクアワーク&トレーニング 本田 綾香 3	9:30-10:10 太極拳 堀江 尊子 定員31名	9:30-10:10 シンプルエアロ 定員18名	9:40-10:25 アクア45 高橋 彩子 3							
10:00	10:05-10:35 CSLive REC エアロサーキット 定員18名	9:55-10:40 アクア45 藤田 麻里 3		10:25-11:05 ラテンファン 角川 真美子 定員31名	10:35-11:15 CSLive REC フィールピラティス 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3		10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 和巳 定員31名	10:10-10:40 AQUA jam 本田 綾香 3	10:35-11:15 ヨガ 稲木 順子 定員31名	10:25-10:45 フレイル予防・改善 CSLive REC 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3							
10:30	10:45-11:25 ファイトアタック BEAT 入江 泰斗 定員31名	11:00-11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE 定員18名		11:30-12:10 コンピネーション エアロLow シェフ 公乃 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料) 森 美紀 3			11:40-12:20 ラテンダンス 大城 知子 定員31名	11:35-12:05 Intermediate STEP 角川 真美子 (有料) 3	11:55-12:35 スムース&ヒーリング 真柴田 こそえ 定員28名	12:00-12:40 CSLive REC パワーヨガ 定員18名								
11:00	11:55-12:25 ポテイクエストレニング 高橋 俊平 定員25名	12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP 定員18名		12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 順子 定員31名	13:00-13:30 アクア30 本田 綾香 定員28名			12:55-13:35 ファイティング初級 大城 知子 定員31名	12:30-13:00 CSLive REC ポテイクエストレニング 定員18名	13:10-13:50 ZUMBA® 榎原 千寿子 定員31名	12:40-13:20 シェイブパンフ 高橋 俊平 定員14名								
11:30	13:30-14:10 コンピネーション エアロLow 野村 かおり 定員31名	13:20-14:00 CSLive REC ヨガ 定員18名		14:10-14:50 ポテイクア 藤田 麻里 定員31名	13:15-13:55 CSLive REC カラダテトックス 定員18名			14:00-14:40 パレエクササイズ 吉田 純子 定員24名	13:20-13:50 ビューティープロジェクト SHISEI〜スヌボ首〜 定員18名	14:15-14:55 シェイブパンフ 真柴田 こそえ 定員14名	13:30-14:00 アクア30 高橋 彩子 3								
12:00	14:45-15:25 シンプルエアロLow 野村 かおり 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名		14:55-15:15 フレイル予防・改善 CSLive REC 定員18名	14:10-14:40 CSLive REC リズムCAMP 定員18名			15:15-15:55 気功 松矢 好布 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 英華 定員22名	14:20-15:00 ストリートダンス 荒竹 奈津子 定員31名	13:55-14:35 オリジナルエアロ 角川 真美子 定員31名								
12:30	15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 由香里 定員31名	15:30-16:10 ZUMBA® 小菅 麻佑 定員22名		15:50-16:30 ヨガ 伊藤 由香里 定員31名	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール 2			16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 榎原 亜 定員31名	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール 2	15:25-16:05 CSLive REC ヨガ 定員18名	15:00-15:30 ポテイクエストレニング 高橋 俊平 定員25名								
13:00	18:10-18:50 ポテイクエストレッチ 岩見 明香 定員31名	18:00-19:00 フリー 卓球		19:00-19:50 モビリティストレッチ 萩原 万里 定員25名	19:10-19:50 CSLive LIVE Lati Lati 定員18名			19:15-19:55 ZUMBA® 荒竹 奈津子 定員31名	19:15-19:45 CSLive REC エアロサーキット 定員18名	16:30-17:30 キッズ ダンス スクール 2	15:50-16:20 モビリティストレッチ 萩原 万里 定員25名								
13:30	19:00-20:00 機能改善 ピラティス (有料) 岩見 明香 定員18名	19:15-19:45 CSLive REC リズムCAMP 定員18名		20:10-20:50 ZUMBA® 叶 朝羽 定員31名	20:10-20:40 CSLive REC エアロサーキット 定員18名			20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 奈津子 定員31名	20:05-20:45 CSLive REC スムース&ヒーリング 定員18名	17:00-17:30 キッズ スイミング スクール 1	16:15-16:55 ヨガ 斉藤 英華 定員31名								
14:00	20:15-20:55 コンピネーション エアロLow 岩見 明香 定員31名	20:00-20:40 CSLive LIVE シェイブパンフ 定員14名		20:00-20:30 ワンポイント スイム基礎 4	20:00-20:30 トレーニング スイム 4			19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 和巳 定員18名	20:00-20:30 ワンポイント スイム基礎 3	18:00-19:00 フリー 卓球	19:05-19:45 カラダテトックス 萩原 万里 定員31名								
14:30	22:00閉館			22:00閉館				22:00閉館			18:20-19:00 CSLive REC LatiLati 定員18名								
15:00											19:50-20:20 CSLive REC シェイブパンフPOWER 定員14名								
15:30											21:00閉館								
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																			

【ご案内】
 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。
 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。
 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。
 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを
 レセプションにて配布いたします。
 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。
 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。
 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数
 です。参加人数により、変更することがございます。
 ご了承ください。
 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。

どなたでもご参加できます。 初めてのをご参加でも楽しめるプログラム。 動きに慣れた方向けのプログラム。 顔を水につけずに動くプログラムです。 泳ぎのプログラムです。 有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。