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4月～

MON＜月曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
8:45-9:15 からだ元気 高橋(俊) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	
9:30-10:10 スムース&ヒーリング 高橋(俊) 定員28名	CSLive REC 9:30-9:50 心臓アンチエイジング 定員18名	9:15-9:45 アクアウォーク&ジョグ 藤田 3
	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 3
10:45-11:15 Fit Fun 尾崎 定員31名	11:00-11:40 CSLive LIIVE ダンスWAVE 定員18名	10:45-12:45 成人スイミングスクール 3
11:55-12:25 ボディメイクトレーニング 高橋(俊) 定員25名	12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP 定員18名	
13:30-14:10 コンビネーションエアロLow 野村 定員31名	13:20-14:00 CSLive REC ヨガ 定員18名	13:00-13:30 アクア30 本田(綾) 3
		13:45-14:15 アクアサーキット 本田(綾) 3
14:45-15:25 シンプルエアロLow 野村 定員31名	14:15-14:55 ヨガ 斉藤 定員22名	14:35-15:05 ワンポイントスイム基礎 4
	15:05-15:45 ZUMBA® 白石 定員22名	15:15-18:30 キッズスイミングスクール 2
15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 定員31名	16:30-17:30 キッズダンススクール	
18:10-18:50 ボディケアストレッチ 岩見 定員31名	18:00-19:00 フリー 卓球	1
19:00-20:00 機能改善ピラティス(有料) 岩見	19:15-19:45 CSLive REC リズムCAMP 定員18名	19:30-20:00 ワンポイントスイム基礎 4
20:15-20:55 シンプルエアロ 岩見 定員31名	20:00-20:40 CSLive LIVE シェイプバンプ 定員14名	

22:00閉館

TUE＜火曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
8:50-9:10 かんたん体操 角川 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	
9:25-10:05 エアロサーキット 角川 定員31名	CSLive REC 9:40-10:10 ビューティープロジェクト SHISEI～ゆがみ～ 定員18名	9:00-9:30 アクアミット 高橋(彩) 3
		定員30名
10:25-11:05 ラテンファン 角川 定員31名	10:35-11:15 CSLive REC ヨガ 定員18名	9:45-10:30 アクアサーキット45 高橋(彩) 3
11:30-12:10 コンビネーションエアロLow シェフ 定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料) 森	10:45-12:45 成人スイミングスクール 3
12:30-13:10 ストリートダンス 稲木 定員31名	12:50-13:30 CSLive REC カラダテトックス 定員18名	13:00-13:30 ワンポイントスイム応用 4
14:10-14:50 ボディケア 藤田 定員31名	13:45-14:05 心臓アンチエイジング CSLive REC 定員18名	
	14:25-15:05 CSLive REC パワーヨガ 定員18名	14:15-15:00 アクア45 高橋(彩) 3
15:50-16:30 ヨガ 伊藤 定員31名	15:30-18:15 キッズ体育スクール	15:15-18:30 キッズスイミングスクール 2
		1
19:20-19:50 モビリティストレッチ 萩原 定員25名	19:10-19:50 CSLive LIVE Lati Lati 定員18名	
20:10-20:50 ZUMBA® 叶 定員31名	20:05-20:45 CSLive REC ヨガ 定員18名	20:00-20:30 トレーニングスイム 4

22:00閉館

WED＜水曜日＞

フィットネス休館日

THU＜木曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
8:50-9:10 かんたん体操 本田(綾) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球	
9:30-10:10 ボディケアストレッチ 山仲 定員31名		9:30-10:00 アクアウォーク&トレーニング 本田(綾) 3
	9:55-10:35 シンプルステップ 角川 定員15名	10:10-10:40 AQUA jam 本田(綾) 3
10:40-11:20 エアロサーキット 山仲 定員31名	10:50-11:20 ビギナーステップ 角川 (有料)	10:45-12:45 成人スイミングスクール 3
11:40-12:20 ラテンダンス 大城 定員31名	11:35-12:05 Intermediate STEP 角川 (有料)	
	12:30-13:00 CSLive REC リズムCAMP 定員18名	
12:55-13:35 ファイティング初級 大城 定員31名	CSLive REC 13:20-13:50 ビューティープロジェクト SHISEI～ゆがみ～ 定員18名	13:25-13:55 アクア30(ペル) 韓 3
14:00-14:40 バレエエクササイズ 吉田 定員24名	14:20-15:00 ヨガ 斉藤 定員22名	定員24名
		14:15-15:00 アクアサーキット45 韓 3
15:15-15:55 気功 松矢 定員31名	15:30-18:15 キッズ体育スクール	15:15-18:30 キッズスイミングスクール 2
16:15-16:55 コンビネーションエアロLow 韓 定員31名		1
19:15-19:55 ZUMBA® 荒竹 定員31名	19:15-19:45 CSLive REC リズムCAMP 定員18名	19:15-19:45 X-FIT AQUA 谷岡 3
20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 定員31名	20:05-20:45 CSLive REC カラダテトックス 定員18名	20:00-20:30 ワンポイントスイム基礎 3

22:00閉館

FRI＜金曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
8:45-9:15 からだ元気 本田(弘) 定員31名	8:30-9:15 フリー 卓球 定員18名	9:00-9:30 ワンポイントスイム基礎 4
9:30-10:10 太極拳 堀江 定員31名	9:30-10:10 CSLive REC シンプルエアロ 定員18名	9:40-10:25 アクア45 高橋(彩) 3
10:35-11:15 ヨガ 稲木 定員31名	10:25-10:45 心臓アンチエイジング CSLive REC	10:45-12:45 成人スイミングスクール 3
	11:00-11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE 定員18名	
11:55-12:35 スムース&ヒーリング 植竹 定員28名	12:00-12:40 CSLive REC ファイトアタックBEAT 定員18名	
13:15-13:55 ZUMBA® 梶原 定員31名	13:10-13:50 CSLive REC フィールピラティス 定員18名	13:30-14:00 アクア30 高橋(彩) 3
14:20-15:00 ストリートダンス 荒竹 定員31名	14:15-14:55 シェイプバンプ 真栄田 定員14名	14:20-14:50 AQUA jam 本田(綾) 3
	15:25-16:05 CSLive REC ヨガ 定員18名	15:15-18:30 キッズスイミングスクール 2
	16:30-17:30 キッズダンススクール	1
	18:00-19:00 フリー 卓球	
19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 定員18名	19:25-20:05 CSLive REC ファイトアタックPRO 定員18名	
20:15-20:45 Fコンディショニング 高橋(俊) 定員31名	20:25-20:55 CSLive REC エアロサーキット 定員18名	

22:00閉館

SAT＜土曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
土曜日・日曜日は9:00から営業です		
	9:00～12:30 キッズ体育	
		9:30-10:30 ベビースイミングスクール 3
10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 定員31名		
11:30-12:10 ZUMBA® 荒竹 定員31名		10:40-12:40 キッズスイミングスクール 4
		4
	12:40-13:20 シェイプバンプ 高橋(俊) 定員14名	12:50-13:20 アクア30 関澤 3
12:50-13:30 ジャズストレッチ 大城 定員31名		13:30-14:30 成人スイミングスクール 2
13:55-14:35 オリジナルエアロ 角川 定員31名	13:50-15:20 ファーストポジション(有料) 大城　知子	
15:00-15:30 ボディメイクトレーニング 高橋(俊) 定員25名		15:20-18:30 キッズスイミングスクール 2
15:50-16:20 モビリティストレッチ 萩原 定員25名		
	16:30-17:30 キッズダンススクール	
		1
	18:20-19:00 CSLive REC LatiLati 定員18名	
19:05-19:45 カラダテトックス 萩原 定員31名		19:15-19:45 アクア30 伊藤 3
	19:50-20:20 CSLive REC シェイプバンプPOWER 定員14名	

21:00閉館

SUN＜日曜日＞

スタジオA	スタジオB	プール
		9:45-11:45 キッズスイミングスクール 3
10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 定員31名	10:10-10:50 CSLive REC ヨガ 定員18名	2
11:35-12:15 ラテンダンス 大城 定員31名	11:20-12:00 CSLive REC Lati Lati 定員18名	12:00-12:30 ワンポイントスイム基礎 4
	12:20-12:50 CSLive REC エアロサーキット 定員18名	12:55-13:40 アクアサーキット45 真栄田 3
13:10-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤	13:05-13:35 シェイプバンプPOWER 高橋(俊) 定員14名	
	13:50-14:20 CSLive REC ボディメイクトレーニング 定員18名	14:00-15:00 目指せマスターズ 事前予約制(有料) 3
14:30-15:10 シンプルエアロ 野村 定員31名		
	15:20-16:00 ファイトアタックBEAT 真栄田 定員22名	
16:15-16:55 ヨガ 斉藤 定員31名		

19:00閉館

【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下さい。
◇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。