

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10月~

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>							
A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール	A	B	プール					
8:30			8:30-9:15			8:30-9:15			8:30-9:15			8:30-9:15			9:00-12:30			9:45-11:45		8:30					
9:00	8:45-9:15 からだ元気 縦竹	フリー 卓球	9:00-9:30 アクアワーク&ショック 藤田	3		9:00-9:15	フリー 卓球		9:00-9:30 アクアミット 高橋(彩)	3		9:00-9:15 フリー 卓球	4		9:30-10:30			10:15-10:55		9:00					
9:30	9:30-10:10 スムース&ヒーリング 縦竹	9:30-9:50 膝痛予防・改善 定員18名	9:35-9:50 AIChi 藤田	3		9:25-10:05 エアロサーキット 角川	CSLive REC		9:40-10:10 ビューティープロジェクト ヒップライン	3		9:30-10:10 ボティケアストレッチ 山仲	定員30名	9:30-10:00 アクアワーク&トレーニング 本田(綾)	3	9:25-10:05 ベーシックなエアロ (有料) シェフ 公乃	4		10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹	3	9:30				
10:00	10:05-10:35 エアロサーキット	10:05-10:30 アクア30 藤田	10:00-10:30 アクア30 藤田	3		10:25-11:05 ラテンファン 角川	定員18名		10:35-11:15 CSLive REC			10:45-10:30 シングルステップ 角川	3	10:45-10:40 AQUA SPLASH 本田(綾)	3	9:40-10:25 アクア45 高橋(彩)	3	10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹	3	9:30					
10:30	10:45-11:15 Fit Fun 尾崎	11:00-11:40 ダンスWAVE 定員18名	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3		10:35-11:15 CSLive REC			10:45-12:45 ヨガ 定員18名			10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3	10:45-12:45 成人 スイミング スクール	3	10:40-12:40 キッズ スイミング スクール	4	10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 定員31名	3	10:00					
11:00	11:35-12:15 バレエクササイズ 縦竹	12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP	12:00-12:30 アクア サーキット45 入江	3		11:30-12:10 コンビネーション エアロLow シェフ 森	定員31名	11:30-12:30 Dynamic AERO (有料)	11:30-12:30 成人 スイミング スクール	3	10:45-12:45 エアロサーキット 山仲	定員31名	10:45-12:45 ビギナーステップ 角川	3	10:25-10:45 膝痛予防・改善 CSLive REC	4	11:30-12:10 パワーヨガ 荒竹 定員31名	4	11:35-12:15 キッズ スイミング スクール	2	11:00				
12:00	12:40-13:10 ボティメイトトレーニング 高橋(俊) 定員25名	13:00-13:45 CSLive REC	13:00-13:45 アクア サーキット45 入江	3		12:30-13:10 フリースタイルダンス 稻木 定員31名	12:50-13:30 CSLive REC	13:00-13:30 ワンポイント スイム応用	13:00-13:30 X-CORE DANCING	4	12:55-13:35 ファイティング初級 大城 定員31名	定員18名	13:00-13:30 CSLive REC	3	12:35-11:15 スムース&ヒーリング 高橋(俊)	定員18名	12:40-13:20 シェイプパンプ 高橋(俊)	3	12:50-13:20 アクア30 関澤	3	12:00-12:30 キッズ スイミング スクール	4	11:30		
13:00	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 フィールピラティス	13:20-14:00 カラダテトックス 入江	3		13:45-14:05 膝痛予防・改善 CSLive REC	定員18名	13:20-13:50 ビューティープロジェクト ヒップライン 定員18名	13:20-13:50 アクア30(ペル) 韓	3	13:20-13:50 ファイティング初級 大城 定員31名	定員18名	13:25-13:55 ZUMBA® 榎原	3	13:25-13:55 アクア30(ペル) 高橋(彩)	3	13:55-14:35 スムース&ヒーリング 高橋(俊)	定員14名	13:50-15:20 成人 スイミング スクール	2	12:55-13:40 ストリートダンス(有料) 遠藤 定員14名	3	13:00		
14:00	14:45-15:25 シンプルエアロLow 野村 定員31名	14:20-15:00 ヨガ 齊藤 定員22名	14:35-15:05 ワンポイント スイム基礎	4		14:10-14:50 ボティケア 藤田 定員31名	14:25-15:05 CSLive REC	14:15-15:00 アクア45 韓	14:15-15:00 ヨガ 齊藤	3	14:00-14:40 バレエクササイズ 吉田 定員24名	14:20-15:00 アクア45 韓	14:20-15:00 ヨガ 齊藤	3	14:20-15:00 ファリースタイルダンス 荒竹	定員22名	14:15-14:55 シェイプパンプ 真栄田	3	14:20-14:50 AQUA SPLASH 本田(綾)	3	14:30-15:10 シンプルエアロ 野村 定員31名	3	14:00-15:00 目指せ マスターズ 事前予約制(有料)	3	14:30
14:30	15:30-16:10 CSLive REC Lati Lati	15:30-16:30 ヨガ 伊藤 定員18名	15:15-18:30 フィットネス 休館日	2		15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	1	15:15-15:55 気功 松矢 定員31名	15:25-16:05 CSLive REC	15:25-16:05 ヨガ 定員18名	15:25-16:05 CSLive REC	2	15:25-16:05 EXCITE-BODY 高橋(俊)	定員31名	15:20-18:30 大城 知子	2	15:20-16:00 ファリーアタック BEAT 真栄田	2	15:20-16:00 ファリーアタック BEAT 真栄田	2	15:30	
15:00	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	18:00-19:00 フリー 卓球	1		15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:30-18:15 キッズ スイミング スクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール	1	15:15-18:30 フリー 卓球	2	18:00-19:00 フリー 卓球	1	18:20-19:00 CSLive REC Lati Lati	定員18名	19:05-19:45 フィールヨガ 萩原	3	19:05-19:45 19:00閉館	19:30	19:00				
15:30	19:00-20:00 機能改善 ピラティス (有料) 岩見 定員31名	19:15-19:45 CSLive REC X-CORE DANCING	19:30-20:00 ワンポイント スイム基礎	4		19:20-19:50 ポールdeリラックス 萩原	19:10-19:50 CSLive LIVE Lati Lati	19:15-19:45 ZUMBA® 荒竹	19:15-19:45 X-FIT AQUA 谷岡	3	19:15-19:55 オーリジナルステップ 山仲	定員14名	19:20-20:00 オーリジナルステップ 山仲	3	19:35-20:05 CSLive REC X-CORE TRAINING	定員18名	19:50-20:20 シェイプパンプPOWER 定員14名	2	19:50-20:20 シェイプパンプPOWER 定員14名	2	21:00閉館	21:30	21:00		
19:00	20:00-20:40 CSLive LIVE	20:15-20:55 シンプルエアロ 岩見 定員31名	22:00閉館			19:30-20:00 ワンポイント スイム基礎	19:30-20:00 トレーニング スイム	20:05-20:45 CSLive REC	20:15-20:55 ZUMBA® 叶	4	20:00-20:30 ワンポイント スイム基礎	3	20:05-20:45 EXCITE-CORE 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	21:00閉館				22:00				
19:30	20:15-20:55 シェイプパンプ 岩見 定員31名	20:15-20:55 ZUMBA® 叶	22:00閉館			20:15-20:55 トレーニング スイム	20:15-20:55 ZUMBA® 叶	20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹	20:15-20:55 EXCITE-CORE 高橋(俊)	4	20:00-20:30 ワンポイント スイム基礎	3	20:05-20:45 EXCITE-CORE 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	21:00閉館				22:00				
20:00	21:00-21:30 土曜日・日曜日は9:00から営業です																								
20:30	22:00閉館																								

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。