

ザバススポーツクラブデルタ - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制 (別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要で [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		曜日	金		曜日	土		日		曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		
08:00					08:00					08:00			08:00					08:00	
08:30					08:30					08:30			08:30	08:20(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:20(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	08:20(100分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00	
09:00					09:00					09:00			09:00					09:00	
09:30					09:30					09:30			09:30	09:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			09:30	
10:00					10:00					10:00			10:00					10:00	
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良		10:30(40分)クラブ限定/セルフケア/ボディコンディショニング/山下	10:30(40分)ZUMBA(R)・浦戸	10:30			10:25(40分)クラブ限定/ウェーブストレッチ・稲木	10:25(40分)オリジナルエアロ小敷	10:30(30分)ピラティス・妻谷	10:30	10:40(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	10:30(60分)コンディショニングスクール・亀崎[スクール]	10:30(40分)シンブルエアロ・相良				10:30	
11:00		11:00(40分)ダンスWAVE			11:00					11:00(40分)CSLive/Lati Lati	11:00							11:00	
11:25	11:25(40分)クラブ限定/青森モータースサイズ 相良				11:30			11:25(40分)オリジナルステップ小敷	11:20(40分)ヨガ・稲木		11:30(40分)ラテンダンス・MIYUKI	11:30(40分)コンベネーションエアロ・西辻	11:30(40分)CSLive/フアイトアタックBEAT					11:30	
11:55	11:55(30分)動きタイム・前尾		11:30(40分)コンベネーションエアロ・山下		11:50					11:55(40分)クラブ限定/セルフホリデイコンディショニング/山本	11:50(40分)シェイプハンプ							12:00	
12:20	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田				12:20			12:20(40分)ランシーダットン水井										12:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	12:20(30分)X-CORE TRAINING・阿部
12:30			12:40(40分)シンブルエアロ・西辻		12:30			12:20(40分)コンベネーションエアロ・小敷	12:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・阿部									12:30	
13:00					13:00					12:50(40分)ヨガ・外山	12:45(30分)MSP限定/GROUP CORE・平石	12:30(40分)コンベネーションステップ・西辻	12:45(40分)フアイトアタックBEAT・阿部					13:00	
13:15	13:15(40分)シェイプハンプ・平石				13:30													13:10(40分)コンベネーションエアロ・小田	13:10(40分)CSLive/パワーヨガ
13:30		13:30(40分)CSLive/シンブルエアロ	13:40(40分)オリジナルエアロ・西辻	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林	13:30			13:15(30分)MSP限定/GROUP CORE・西ま	13:10(30分)デュティプロジェクト/スムース&ヒーリング/亮太		13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	13:30(40分)シンブルエアロ・西辻	13:40(40分)コンベネーションエアロ・小田					13:30	
14:00	14:10(40分)ストリートダンス・朝理(BEZI)				14:00			14:10(40分)フアイトアタックEAT	14:10(40分)健康気功法・長崎		13:50(40分)クラブ限定/青森モータースサイズ 相良	14:05(40分)ZUMBA(R)・中島	14:05(40分)ZUMBA(R)・中島					14:00	
14:30		14:30(30分)ボクチャ・スタッフ	14:40(40分)ZUMBA(R)・稲崎	14:40(40分)ヨガ・外山	14:30					14:35(40分)CSLive/シェイプハンプ	14:25(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	14:40(40分)ヨガ・平石	14:40(40分)ヨガ・平石					14:30	
15:00	15:00(60分)ダンススクール・朝理(BEZI)[スクール]				15:00			15:10(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃焼ダンス	15:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド		14:45(40分)シンブルエアロ・小田	15:00(40分)コンベネーションエアロ・小田	15:00(40分)コンベネーションエアロ・小田					15:00	
15:30				15:30(40分)健康体操・下西	15:30					15:30(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃焼ダンス	15:30(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃焼ダンス	15:30(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃焼ダンス	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]					15:30	
16:00	16:10(40分)ジュニアダンススクール・朝理(BEZI)[スクール]				16:00													16:00(30分)MSP限定/GROUP CORE・平石	16:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド
16:30					16:30														16:30
16:50	16:50(70分)ジュニアダンススクール・BEZ[スクール]				17:00			16:50(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]	16:50(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]					16:45(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	
17:00		17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			17:30														17:00
17:30					17:30														17:30
18:00					18:00			18:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]											18:00
18:30					18:30														18:30
18:50	18:10(40分)ヨガ・澤井		18:10(40分)ヨガ・藤原	18:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	18:50			18:10(40分)ストリートダンス・竹中											18:50
19:00		19:20(30分)スタイリッシュハンプ・竹中			19:30			19:10(30分)青森セッション/ダンス・朝理(セッション)3定員		18:15(30分)シンブルエアロ・小田	18:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	19:00(40分)シンブルエアロ・小田	19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田					19:00	
20:00	20:05(30分)MSP限定/GROUP CORE・澤井	20:10(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド	20:00(40分)ZUMBA(R)・中島	20:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:00			20:00(30分)MSP限定/GROUP FIGHT・毛見	20:10(30分)CSLive/デュティプロジェクト/LEG	20:10(40分)シェイプハンプ・山本	20:00(40分)フィールヨガ・今村							20:00	
20:30					20:30														20:30
21:00	20:50(30分)ZUMBA(R)・清	20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	21:00(30分)パワーハンプ・平石	21:00(40分)フアイトアタックEAT	21:00			20:50(30分)MSP限定/GROUP CORE・毛見	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド	21:00(40分)フアイトアタックEAT	21:00(40分)フアイトアタックEAT	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING						21:00	
21:30					21:30			21:30(30分)青森セッション/スタッフ(毛見セッション)3定員											21:30
22:00					22:00														22:00
22:30					22:30														22:30