

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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す [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 >

	月		火		曜日	水		木		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(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00
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]		08:30
09:00					09:00							09:00					09:00
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
10:30	10:30(40分)バレーヨガ・相良	10:30(60分)CSLive/ボディビル/ランニング/下半身有酸素	10:30(40分)*クラブ限定/セルフケアコンディショニング・下田	10:30(40分)ZUMBA(R)・瀬戸	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)ZUMBA(R)・清	10:30(60分)CSLive/ボディビル/ランニング/下半身有酸素	10:30(30分)ピラティス・菱谷	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		11:00					11:00
11:30	11:25(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良		11:30(40分)コンピネーションエアロ・下田		11:30			11:20(40分)ヨガ・稲木		11:30(40分)ラテンダンス・MIYUKI		11:30	11:30(40分)コンピネーションエアロ・西辻	11:40(40分)シェイプハンプ・岩永	11:30(40分)CSLive/ボディビル・イクトレーニング	11:30(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・岩永	11:30
12:00		11:55(30分)動きタイム・前尾			12:00			11:55(40分)*クラブ限定/セルフボディコンディショニング・山本				12:00					12:00
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田	12:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING	12:40(40分)シンブルエアロ・西辻		12:30			12:20(40分)カラダデトックス・高井	12:20(30分)Fit Fun・前尾			12:30	12:30(40分)コンピネーションステップ・西辻	12:35(40分)ファイトアタックBEAT・菱谷(望)	12:20(40分)CSLive/パワーヨガ	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド	12:30
13:00					13:00					12:50(40分)ヨガ・外山	12:45(30分)シェイプハンプPOWER・平石	13:00				13:10(40分)ワークアウトヨガ・岩永	13:00
13:30	13:15(40分)シェイプハンプ・平石	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			13:20(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:15(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・岩永			13:30	13:30(40分)シンブルエアロ・西辻	13:30(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・小嶋			13:30
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・側理(BE21)				14:00			14:10(40分)ファイトアタックBEAT・高橋(真)	14:10(40分)健康氣功法・長嶋	13:50(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良		14:00			14:05(40分)ZUMBA(R)・清	14:10(40分)CSLive/フィールピラティス	14:00
14:30		14:30(30分)ボッチャ・スタッフ	14:40(40分)ZUMBA(R)・山崎	14:40(40分)ヨガ・外山	14:30					14:40(40分)シンブルエアロ		14:30	14:40(40分)ヨガ・平石				14:30
15:00	14:55(60分)ダンススクール・側理(BE21)[スクール]				15:00			15:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	15:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド			15:00			15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(40分)CSLive/シェイプハンプ	15:00
15:30			15:30(40分)健康太極拳・下西		15:30							15:30	15:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING	15:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30
16:00	16:00(60分)ジュニアダンススクール・側理(BE21)[スクール]				16:00							16:00			16:00(40分)ファイトアタックPRO・岩永	16:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	16:00
16:30					16:30							16:30			16:40(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30
17:00	17:00(60分)ジュニアダンススクール・BE21[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]		17:00			16:50(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[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	16:45(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]				17:00
17:30					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					18:00
18:30		18:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド			18:30							18:30	18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石				18:30
19:00		19:10(40分)ヨガ	19:10(40分)ヨガ・藤原	19:10(40分)CSLive/Lati	19:00			19:10(30分)Fit Fun・小林	19:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド	19:10(40分)シンブルエアロ		19:00		19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田			19:00
19:30	19:20(40分)シェイプハンプ30・澤井				19:30						19:20(30分)フィールピラティス・小林	19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・岩永	20:00(30分)ピラティス・菱谷	20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	20:10(30分)X-CORE RIDING・小嶋	20:00			20:00(30分)シェイプハンプPOWER・岩永	20:00(40分)ストリートダンス・高谷	20:00(40分)シェイプハンプ40・平石	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	20:50(30分)STEP jam・松澤	20:50(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・福元	20:50(30分)シェイプハンプPOWER・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	21:00			20:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	20:50(40分)CSLive/ヨガ	20:50(40分)ファイトアタックPRO	20:50(30分)X-CORE RIDING・福元	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日