

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年08月 -

8日(水)、19日(水)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27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                          | 08:20(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                                   |                          |       |
| 08:30                 |                                      |                                |                                    |                            | 08:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    | 08:30                          |                                   |                                     |                                  |                                | 08:30                                   |                          |       |
| 08:00                 |                                      |                                |                                    |                            | 08:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    | 08:00                          |                                   |                                     |                                  |                                | 08:00                                   |                          |       |
| 08:30                 |                                      |                                |                                    |                            | 08:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    | 08:30                          | 08:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール] | 08:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]       |                                  |                                | 08:30                                   |                          |       |
| 10:00                 |                                      |                                |                                    |                            | 10:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    | 10:00                          |                                   |                                     |                                  |                                | 10:00                                   |                          |       |
| 10:30                 | 10:30(40分)バレーボール・相良                  | 08:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール] | 10:30(40分)クラブ限定/ウェーブストレッチ・稲木       | 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                 | 08:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]     | 10:30(30分)ピラティス・豊谷             | 10:30                             | 10:40(40分)CSLive/カラダデトックス           | 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)シンプルエアロ・相良           | 10:30                                   |                          |       |
| 11:00                 |                                      | 11:00(40分)ダンスWAVE              |                                    |                            | 11:00 |                           |                                      |                                   |                                      | 11:00(40分)CSLive/Latiati           |                                | 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(30分)シェイプハンプ・高橋(真)              | 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 | 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)ワークアウトヨガ・岩永          | 11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・岩永 | 11:30                    |       |
| 12:00                 |                                      | 11:55(30分)動きタイム・前尾             |                                    |                            | 12:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 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)シンプルエアロ・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・豊谷(望)     | 12:20(40分)CSLive/カラダデトックス      | 12:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・岩永        | 12:30                    |       |
| 13:00                 |                                      |                                |                                    |                            | 13:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 13:00                             | 12:45(30分)シェイプハンプPOWER・平石           |                                  |                                | 13:10(40分)CSLive/エアロサーキット               | 13:00                    |       |
| 13:30                 | 13:15(40分)シェイプハンプ・平石                 |                                | 13:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス      | 13:40(40分)オリジナルエアロ・西辻      | 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/スチーム&ヒーリング・荒木  |                                    |                                | 13:30                             | 13:30(40分)シンプルエアロ・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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウェストライン    | 13:30                    |       |
| 14:00                 | 14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BEIZ)          |                                |                                    |                            | 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                   |                                    |                                | 14:00                             |                                     |                                  |                                | 14:05(40分)ZUMBA(R)・清                    | 14:10(40分)CSLive/シェイプハンプ | 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)CSLive/カラダデトックス          | 14:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING | 14:30                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 14:30 |
| 15:00                 | 14:55(60分)ダンススクール・側垣(BEIZ)[スクール]     |                                |                                    |                            | 15:00 |                           |                                      | 15:00(40分)CSLive/ヨガ               | 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(30分)CSLive/X-CORE DANCING         | 15:00                    |       |
| 15:30                 |                                      |                                | 15:30(40分)健康太極拳・下西                 |                            | 15:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 15:30                             |                                     |                                  | 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・側垣(BEIZ)[スクール] |                                |                                    |                            | 16:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 16:00                             |                                     |                                  | 16:00(40分)ファイトアタックRO・岩永        | 16:00(40分)CSLive/カラダデトックス               | 16:00                    |       |
| 16:30                 |                                      |                                |                                    |                            | 16:30 |                           |                                      | 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]  | 16:30                             | 16:45(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]       |                                  |                                |                                         | 16:30                    |       |
| 17:00                 | 17:00(60分)ジュニアダンススクール・BEIZ[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 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 17:00                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 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)X-CORE FIGHTING      |                                    |                            | 18:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 18:30                             | 18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石 |                                  |                                |                                         |                          | 18:30 |
| 18:00                 | 18:10(40分)ヨガ                         |                                | 18:10(40分)ヨガ・藤原                    | 19:10(40分)CSLive/Latiati   | 18:00 | 18:10(30分)Fit Fun・小林      | 18:15(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)CSLive/Latiati          |                                      | 19:20(30分)フィールピラティス・小林             |                                | 18:00                             | 19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田      |                                  |                                |                                         |                          | 18:00 |
| 18:30                 | 19:20(30分)シェイプハンプ・岩永                 |                                |                                    |                            | 18:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 18:30                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 18:30 |
| 20:00                 | 20:00(40分)ファイトアタックBEAT・豊谷            | 20:00(30分)ピラティス・豊谷             | 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・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                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 20:00 |
| 20:30                 |                                      |                                |                                    |                            | 20:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 20:30                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 20:30 |
| 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             |                            | 20:50 | 20:50(40分)CSLive/Latiati  | 20:50(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING     | 20:50(40分)ファイトアタックPRO             | 20:50(30分)X-CORE RIDING・福元           |                                    | 20:50                          | 20:50                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 20:50 |
| 21:00                 |                                      |                                |                                    |                            | 21:00 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 21:00                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 21:00 |
| 21:30                 |                                      |                                |                                    |                            | 21:30 |                           |                                      |                                   |                                      |                                    |                                | 21:30                             |                                     |                                  |                                |                                         |                          | 21:30 |
|                       | 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                                   |                          |       |
| 曜日                    | 月                                    |                                | 火                                  |                            | 曜日    | 水                         |                                      | 木                                 |                                      | 金                                  |                                | 曜日                                | 土                                   |                                  | 日                              |                                         | 曜日                       |       |