

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年09月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24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                     |       |    |
| 08:30 |                                      |                                  |                                    |                              | 08:30 |                           |                                      |                                    |                                      |                                   | 08:30 |                               |                                  |                            |                                      | 08:30                     |       |    |
| 09:00 |                                      |                                  |                                    |                              | 09:00 |                           |                                      |                                    |                                      |                                   | 09:00 |                               |                                  |                            |                                      | 09:00                     |       |    |
| 09:30 |                                      |                                  |                                    |                              | 09:30 |                           |                                      |                                    |                                      |                                   | 09:30 |                               |                                  |                            |                                      | 09:30                     |       |    |
| 10:00 |                                      |                                  |                                    |                              | 10:00 |                           |                                      |                                    |                                      |                                   | 10:00 |                               |                                  |                            |                                      | 10:00                     |       |    |
| 10:30 | 10:30(40分)バレーヨガ・相良                   | 08:20(60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/セルフレジ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(30分)ピラティス・菱谷                | 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/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 |                           |                                      | 11:20(40分)ヨガ・稲木                    |                                      |                                   | 11:30 | 11:30(40分)コンピネーションエアロ・西辻      | 11:40(40分)シェイプバンプ・岩永             | 11:30(40分)ワークアウトヨガ・岩永      | 11:30(90分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド | 11:30                     |       |    |
| 12:00 |                                      |                                  | 11:55(30分)動きタイム・前尾                 | 11:30(40分)コンピネーションエアロ・下田     | 12:00 |                           |                                      | 11:55(40分)*クラブ限定/セルフレジコンディショニング・山本 |                                      | 11:30(40分)ラテンダンス・MIYUKI           | 12:00 |                               |                                  |                            |                                      | 12:00                     |       |    |
| 12:30 | 12:20(40分)ZUMBA(R)・細田                |                                  |                                    |                              | 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/カラダデトックス  | 12:30(90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(40分)ヨガ・外山                   | 13:00 |                               |                                  |                            | 13:10(40分)CSLive/エアロサーキット            | 13:00                     |       |    |
| 13:30 | 13:15(40分)シェイプバンプ・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              | 13:40(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/スモース&ヒーリング・荒木  | 13:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・東田  | 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 |                            | 13:00(90分)CSLive/ビューティプロジェクト/スモース    | 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/シェイプバンプ             | 14:00                     |       |    |
| 14:30 |                                      | 14:30(30分)ポッチャ+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         | 14:30 |                               |                                  |                            |                                      | 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 | 14:50(40分)CSLive/Latiati      |                                  | 15:00(40分)ヨガ・澤井            | 15:00(90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]      | 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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/スモース | 18:30 |                               |                                  |                            |                                      |                           | 18:30 |    |
| 19:00 | 19:10(40分)CSLive/ヨガ                  | 19:10(40分)ヨガ・藤原                  | 19:10(40分)CSLive/Latiati           |                              | 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)CSLive/Latiati           |                                      | 19:20(30分)フィールピラティス・小林            | 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 |                                      |                                  |                                    |                              | 19:30 |                           |                                      |                                    |                                      |                                   | 19:30 |                               |                                  |                            |                                      |                           | 19:30 |    |
| 20:00 | 20:00(40分)ファイトアタックBEAT・菱谷            | 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)シェイプバンプPOWER・岩永 | 20:00(40分)ストリートダンス・高谷                | 20:00(40分)シェイプバンプ・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 |    |
| 20:30 |                                      |                                  |                                    |                              | 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)シェイプバンプPOWER・平石          | 20:50(40分)CSLive/ピラティス       | 21:00 | 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           |                                   | 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                                | 曜日                                | 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 |