

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年10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	08:20(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
09:30					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)パワーヨガ・相良	09:00(60分)CSLive/エアロバイク・高橋(注)	10:30(40分)*クラブ限定/セルフボブ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	09:00(60分)CSLive/エアロバイク・高橋(注)	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					11:10(40分)ZUMBA(R)・MYUKI		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	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	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)・細田		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)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス	12:00(40分)*クラブ限定/セルフボブコンディショニング・山本		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B EAT・菱谷(望)	12:20(40分)CSLive/カラダデトックス	12:30(40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/シンブルエアロ	13:00
13:30	13:15(40分)シェイプハンプ・平石	13:30(30分)Fit Fun・前尾	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)ボールde!ラックス・荒木		13:00(40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・小橋	13:00(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山田	13:30	
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BEZI)				14:00			14:10(40分)ファイトアタックB EAT・高橋(真)	14:10(40分)健康気功法・長嶋	14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良		14:00	14:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING	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					14:30(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(BEZI)[スクール]				15:00			15:00(40分)CSLive/ヨガ	15:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド	14:50(40分)CSLive/カラダデトックス		15:00	14:50(40分)CSLive/Lati Lat		15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(30分)CSLive/エアロサーキット	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(BEZI)[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/カラダデトックス	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・BEZ[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	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/エアロサーキット			18:30						18:30(30分)CSLive/エアロサーキット	18:30		18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石			18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ヨガ・藤原	19:10(40分)CSLive/Lati Lat	19:00	19:10(40分)フィールヨガ・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/Lati Lat		19:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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	19:20(30分)EXCITE—BODY・岩永				19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・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・小橋	20:00	20:10(30分)シェイプハンプPOWER・岩永	20:15(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
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							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