## ザバススポーツクラブデルタ - 2025年11月 -

## 5日(水)、12日(水)、19日(水)、28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

## く スタジオ >

1500   1500の分配を与くな。形形	< 23	ジオ>																
Part	曜日	7.003+1	7,000-0	7.000+1	火	曜日	7.003-1	7.005-0			7.005-6-1	7.005+0	曜日	7.605-4-1	7.603+0	7.003+1	7.805-0	曜日
Part	08:00	A9241	X3242	A9241	X3242	08:00	X3241	X3242	A9241	A3242	A5241	20042	08:00	A3241	A3242	A3241	08:00(120分)選手コース陸上	08:00
Market   M				<b></b>					<b></b>					08:20(60分)選手コース陸上	08:20(60分)キッズダンススク	08:20(100分)選手コース陸上	トレーニング【スクール】	
Part	08:30			<b>†</b>		08:30							08:30	トレーニング[スクール]	一ル(幼児・児童)(スクール)	トレーニング[スクール]		08:30
Part																		
Part	09:00					09:00							09:00			]		09:00
Part															09:15(45分)選手コース陸上 トレーニング[スクール]			
March   Marc	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]	1			09:30
March   Marc	10.00					10.00							10.00					10.00
March   Marc	10.00					10:00			10:25(40分) * クラブ陽定/ウ	10:25(40分)ZUMBA(R)·清								. 10:00
18   18   18   18   18   18   18   18	10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良	10:20(20分)CSLive/メディカルフィットキス/募集予防-3 (10:20(20分)CSLive/メディカルフィットキス/募集予防-3	* 10:30(40分) * クラブ限定/セルフボデ	f 10:30(40分)ZUMBA(R)·瀬	10:30			ェーブストレッチ・稲木		10:20(20分/CSLive/メディカルフィットキス/提倡予算-3 者	10:30(30分)ピラティス・菱谷	10:30	10:40(40分)CSLive/スムー	10:30(60分)コンディショニン	10:30(40分)シンプルエアロ・		10:30
Part				イコンティンヨーング・ト田	戸				1			1		ス&ヒーリング	グスクール・亀崎[スクール]	相良		"
Part	11:00		11:00(40分)ダンスWAVE			11:00					11:10(40分)ZUMBA(R)·M		11:00	1				11:00
19		11:25(40分)*クラブ限定/骨酸エクササイブ・約0							11:20(40分)ヨガ・稲木		IYUKI				1			1
Mathematical Content of the conten	11:30	ニエノリリ・1人・1日民		11:30(40分)コンビネーション エアロ・下田		11:30				11:30(30分)シェイプパンプ・ 高橋(直)			11:30	11:30(40分)コンビネーション エアロ・四计	11:40(40分)シェイプパンプ・ 岩糸	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
Part			11:55(30分)動きタイム・前尾		11:50(40分)ルーシーダットン ・永井					1000						4877		
1988   1989	12:00					12:00					12:00(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
1988   1989		12:20(40分)ZUMBA(R)·柳 田							12:20(40分)カラダテトックス・ 富井	12:20(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス						12:20(40分)CSLive/カラダ デトックス	1000(40/4) 7 72# ( 0 # 7 00 # 7 7	
1988   1989	12:30		12:40(30分)CSLive/X—CC RE RIDING	) 12:40(40分)シンブルエアロ・ 四辻	19:45/40公) * カラブ開室 / セミフボデ	12:30						40.50(00 (1) 0.01 : (2 -	12:30	12:30(40分)コンピネーション ステップ・四辻	12:35(40分)ファイトアタックE EAT・菱谷(望)	1	パワーライド・岩永	12:30
1987   1987	12.00			4	イコンディショニング・永井	12.00					12:00(404)\=+i.#\	ブバンプPOWER	12.00		4	12:10(404)CSL iv.o /3.2.7		12.00
1988   1988   1989	13.00	13:15(40分)シェイプパンプ・				13.00			13:20(40分)ストリートダンス・	13:15(30分)ポールdeリラック	13.00(40)])Дуу-уРШ		13:00			ルエアロ		. 13.00
1	13:30	平石	13:30(30分)Fit Fun·前尾	13:40(40分)オリジナルエアロ	13:40(40分)ファンクショナル	13:30			ひらまい	ス・荒木		13:40(30分)エアサイクルフィットネス	<sup>₹/</sup> 13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・	13:30(30分)エアサイクルフィットネス	7	13:30(30分)CSLive/ビューティブロジ	13:30
1888   1888				・四辻	トレーニング・東海林				†			リスムライト・東田		四辻	リスムライト・小僧		I/F/HIP	10.00
1888   1888	14:00	14:05(40分)ストリートダンス・		1		14:00			14:10(40分)ファイトアタックB	14:10(40分)健康気功法・長	14:00(40分) * クラブ限定/骨		14:00		14:10(30分)CSLive/X—CC	14:05(40分)ZUMBA(R)·清	14:10(40分)CSLive/シェイ	14:00
		側坦(BEZI)				1			-EAI*高條(具)	PG .	盛エグザザイス・相良				ARE RIDING		JN9J	
	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一C RE RIDING	O 14:30					14:30
1500   1500		14:55(60分)ダンススクール・ 側垣(BEZI)[スクール]		]							14:50(40分)CSLive/カラダ デトックス			14:50(40分)CSLive/Lati L ati				
1985   1985	15:00					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			15:00			15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(30分)CSLive/エアロ サーキット	15:00
100   10				45.00(40(1))								<b>_</b>			45 00/00 (A) A			
1830   1930	15:30			- 西 西		15:30							15:30		ール[スクール]			15:30
1830   1930	18-00	16-00(60分)ジュニアダンスス				18-00							18-00			16·00(40分)ファイトアタックP	16:00(40分)CSI ive/カラダ	18-00
1700   1700(99)   2 = 7 ≠ 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2	10.00	クール・側垣(BEZI)[スクー ル]				10.00									1	RO·岩永	デトックス	10.00
1700   1700(99)   2 = 7 ≠ 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2 × 2	16:30					16:30							16:30		16:40(60分)キッズダンススク			16:30
1730   1730									16:50(60分)キッズダンススク		16:50(60分)キッズチアダンス			16:45(75分)選手コース陸上	ール[スクール]			1
1730   1730	17:00	17:00(60分)ジュニアダンスス		17:00(60分)選手コース陸上		17:00			ール(幼光・光里)(スクール)		スクール【スクール】	17:00(60分)選手コース陸.	± 17:00	トレーニング[スクール]				17:00
18:00   18		) N-BEZI(X) NJ		[IL]					Ī			10 -37(0) /61						
18-30   18	17:30					17:30						1	17:30					17:30
18-30   18					<u> </u>													
18-30   18-303分   Scl.ve/エアロ	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	INMONONIA IN A CORE TE				18:00
19:10(4分) CSLive / 3	10.00		10.20(20A) CCI II / T Z D			10.00			-			10.20(20(4))CCI II / T.Z.	10.00	AINING·平石			ļ	10.00
19:30 19:3	10:30		サーキット			10:30			1			サーキット	- 18:30	<b>—</b>	<b></b>		<del> </del>	10:30
19:30 19:3	19:00		19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ヨガ・藤原	19:10(40分)CSLive/Lati L	19:00			19:10(40分)フィールヨガ・小	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィ	19:10(40分)CSLive/Lati L		19:00	<b> </b>	19:00(40分)MSP限定/ボク		ł	19:00
18:30		19:20(30分)EXCITE—BOD			ati				<b>*</b>	ッドホス/リスム <b>フ</b> イド	ati	19:20(30分)エアサイクルフィットネン リズムライド・小は	₹/		シングフィットネス・山田	l	t	
2030	19:30	Y·岩永			I	19:30			1			J	19:30			<b>†</b>	t	19:30
2030															T	İ	T	
2030	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 RID ING·小幡	20:00			20:10(30分)シェイプパンプP OWER・岩永		20:00(40分)シェイプパンプ・ 平石	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド	20:00					20:00
2030 2030 2030 2030 2030 2030 2030 2030				.,,,,,,,	/ TM					20:15(40分)ストリートダンス・ 高谷								
21:00 21:00	20:30					20:30			ļ			<u> </u>	20:30	<b> </b>		ļ		20:30
21:00 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)シェイブバンプP OWER・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティ ス				04.05(404)\055:: "	mar/m/None	20:50(40分)ファイトアタックP RO							
2,95541   2,95541   2,95541   2,95541   2,95541   2,95542   2,95542   2,95541   2,95542   2,95	21:00				1	21:00			z1:ub(40分)CSLive/Lati L ati	HTING			21:00					21:00
2,95541   2,95541   2,95541   2,95541   2,95541   2,95542   2,95542   2,95541   2,95542   2,95	21:30					21-30			-				21-20					21-20
	21.00					21.00			-									21.00
		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	J	1		火	曜日	,	k			,	<b>•</b>	曜日		±		i i	曜日