

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年11月 -

8日(水)、12日(水)、19日(水)、26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	
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)パワーヨガ・相良	08:00(20分)CSLive/エアロ・小橋	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	08:00(20分)CSLive/エアロ・小橋	10:30(30分)ピラティス・奥谷	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			11:20(40分)ヨガ・稲木		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				11:30(30分)シェイプハンプ・高橋(真)			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	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	
		11:55(30分)動きタイム・前尾																
12:00					12:00							12:00					12:00	
12:20	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田				12:20			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		12:20	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・奥谷(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	12:20	
12:30		12:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING	12:40(40分)シンブルエアロ・西辻		12:30							12:50(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER	13:00				13:00	
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			13:40(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・小橋	13:30(30分)CSLive/ビュートピロエクト・HP	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/カラダデトックス	14:30					14:30	
14:50	14:50(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(20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			16:50(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・BEZI[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(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	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)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
18:00		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	19:10(20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・奥谷	20:00(30分)ピラティス・奥谷	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・奥谷	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	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			21:05(40分)CSLive/Lati Lat	21:05(30分)CSLive/X-CORE RIDING	20:50(40分)ファイトアタックPRO		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	