

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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 >

曜日	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
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	10:30(40分)ZUMBA(ラ)・瀬戸	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(ラ)・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(ラ)・清	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)シンプルエアロ・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(ラ)・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・岩永	11:30(60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(40分)*クラブ限定/セルフボクコンディショニング・山本	12:00						12:00
12:20	12:20(40分)ZUMBA(ラ)・稲田	12:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING	12:40(40分)シンプルエアロ・西辻		12:20	12:20(40分)カラダデトックス・高井					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
13:00			13:40(40分)*クラブ限定/セルフボクコンディショニング・永井		13:00					13:00(40分)ヨガ・外山	13:00				13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ		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・小樽		13:30(30分)CSLive/ビューティフリエクト・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・長崎	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(ラ)・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(ラ)・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	14:50(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(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				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)健康本橋拳・下西		15:30						15:30			15:30(30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]	16:40(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・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						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		18:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石				18:30
19:00	19:20(30分)EXCITE-BODY・岩永	19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ヨガ・橋原	19:10(40分)CSLive/Lati Lat	19:00	19:10(40分)フィールヨガ・小林	19:10(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					19:30						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・小樽	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
20:30	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・稲元	20:50(30分)シェイプハンプPOWER・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	20:30					20:50(40分)ファイトアタックPRO	20:30						20:30
21:00					21:00	21:05(40分)CSLive/Lati Lat	21:05(30分)CSLive/X-CORE RIDING				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