

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年12月 -

3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	水	木	金	土	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
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良 11:25(40分)* クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良	10:30(40分)* クラブ限定/下肢/セルフボディ・インディショニング・下肢	10:30(40分)IZUMBA(R)・渕戸	10:25(40分)* クラブ限定/ウエーブストレッチ・相良	10:25(40分)IZUMBA(R)・渕戸	08:00(120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]
11:00	11:00(40分)ダンスWAVE					09:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:30
11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロ・平田	11:30(40分)コンビネーションエアロ・平田			09:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		08:00
12:00	12:00(40分)IZUMBA(R)・相良	11:55(30分)動きタイム・前尾	11:50(40分)ルーシーダットン・水井	11:20(40分)ヨガ・相良	11:20(40分)カラダデトックス・相良	10:30(60分)コンビネーションエアロ・平田	10:30
12:30	12:40(30分)CSLive/X-CORE RIDING	12:40(40分)シングルエアロ・四辻	12:40(40分)* クラブ限定/セルフボディ・インディショニング・永井	12:20(40分)ヨガ・相良	12:20(40分)カラダデトックス・相良	10:40(40分)CSLive/スマス&ヒーリング	10:30
13:00	13:00(40分)Fit Fun・前尾	13:30(40分)オリジナルエアロ・四辻	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林	13:00(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:00(40分)IZUMBA(R)・渕戸	10:30(60分)コンビネーションエアロ・平田	10:30
13:30	13:30(40分)Fit Fun・前尾	13:40(40分)オリジナルエアロ・四辻	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林	13:20(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:20(40分)IZUMBA(R)・渕戸	11:30(40分)コンビネーションエアロ・四辻	11:30
14:00	14:00(40分)ストリートダンス・側垣(BE2)			14:10(40分)フィットアタックB	14:10(40分)ストリートダンス・長崎	11:40(40分)シェイプバンブー・高橋(真)	11:40(40分)ワークアウトヨガ・岩永
14:30	14:30(30分)ボッチャ・スタッフ	14:40(40分)IZUMBA(R)・山崎	14:40(40分)ヨガ・外山	14:00(40分)フィットアタックB	14:00(40分)健康気功法・長崎	11:50(40分)コンビネーションエアロ・四辻	11:50(40分)CSLive/エアロ・平田
14:55	14:55(60分)ダンススクール・側垣(BE2)[スクール]			14:50(40分)IZUMBA(R)・山崎	14:50(40分)IZUMBA(R)・山崎	12:00(40分)シェイプバンブー・高橋(真)	12:00
15:00				15:00(40分)CSLive/ヨガ	15:00(40分)IZUMBA(R)・山崎	12:20(40分)コンビネーションエアロ・四辻	12:20(40分)CSLive/カラダデトックス
15:30	15:30(40分)健康太極拳・下西			16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	16:30(60分)IZUMBA(R)・山崎	12:30(40分)コンビネーションエアロ・四辻	12:30(40分)エアサイクルフィットネス・相良
16:00	16:00(60分)ジュニアダンススクール・側垣(BE2)[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(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]	13:00(40分)シングルエアロ・四辻	13:00(40分)CSLive/ビューティプロ
16:30				18:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	18:00(60分)IZUMBA(R)・山崎	13:30(40分)エアサイクルフィットネス・相良	13:30(40分)CSLive/カラダデトックス
17:00	17:00(60分)ジュニアダンススクール・側垣(BE2)[スクール]			18:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	18:30(60分)IZUMBA(R)・山崎	14:00(40分)CSLive/X-CORE RIDING	14:00(40分)CSLive/エアロ・平田
17:30				19:00(40分)フィールヨガ・小林	19:00(40分)フィールヨガ・小林	14:30(30分)IZUMBA(R)・山崎	14:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING
18:00				19:10(40分)フィールヨガ・麻原	19:10(40分)CSLive/Latibati	14:50(40分)CSLive/Latibati	14:50(40分)CSLive/カラダデトックス
18:30	18:30(30分)CSLive/エアロ・サーキット			19:20(30分)EXCITE-BOD Y・岩永	19:20(30分)EXCITE-BOD Y・岩永	15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(30分)CSLive/エアロ・サーキット
19:00				20:00(40分)ヨガ・渕谷	20:00(40分)ヨガ・渕谷	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	15:30(60分)CSLive/エアロ・平田
19:30				20:10(40分)CSLive/フィットアタックPRO	20:10(40分)CSLive/フィットアタックPRO	16:00(40分)ヨガ・澤井	16:00(40分)ヨガ・澤井
20:00	20:00(30分)フィットアタックB	20:10(30分)IZUMBA(R)・渕谷	20:10(30分)IZUMBA(R)・渕谷	20:10(30分)フィットアタックPRO	20:10(30分)フィットアタックPRO	16:30(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	16:30(75分)選手コース陸上トレーニング[スクール]
20:30	20:30(30分)STEP jam・松原	20:30(40分)ヨガ・渕谷	20:30(40分)ヨガ・渕谷	20:15(40分)ストリートダンス・高橋	20:15(40分)ストリートダンス・高橋	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(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]
21:00	20:50(40分)エアサイクルフィット・ジム・パワーライド・福元	20:50(40分)シェイプバンブー・POWER・平石	20:50(40分)CSLive/POWER・平石	21:05(40分)CSLive/Latibati	21:05(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング・スタッフ[スクール]
21:30						21:30(60分)ヨガ・澤井	21:30(60分)ヨガ・澤井
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
月	火	水	木	金	土	日	曜日