

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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 >

	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]		08:30	
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			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				10:30(30分)ピラティス・菱谷	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)・MIYUKI								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			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・下田					11:30(30分)EXCITE-BODY・高橋(真)					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	11:30	
12:00			11:55(30分)ボールde健康体操・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
	12:20(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									12:20
12:30		12:40(30分)CSLive/はじめて太極拳	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	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・稲永	12:30
13:00					13:00					13:00(40分)ヨガ・外山						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			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(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・小樽		13:30(30分)CSLive/デュエティプロエクソ・レッグライン	13:30
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BE2I)				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				14:10(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
15:00	14:55(60分)ダンススクール・側垣(BE2I)[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				14:50(40分)CSLive/Lati Lat				15:00
15:30			15:30(40分)健康太極拳・下西		15:30											15:00(40分)ヨガ・澤井	15:00(30分)CSLive/エアロサーキット	15:00
16:00	16:00(60分)ジュニアダンススクール・側垣(BE2I)[スクール]				16:00										15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:00
16:30					16:30											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
17:00	17:00(60分)ジュニアダンススクール・BE2I[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(60分)選手コース陸上トレーニング[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]	16:40(60分)キッズダンススクール[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			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		18:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石			18:30
19:00			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(40分)CSLive/Lati Lat			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・稲永	19:20(30分)CSLive/HOTヨガ			19:30							19:30	19:20(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・小林					19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・菱谷	20:00(30分)HOT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・小樽	20:00			20:10(30分)シェイプハンプPOWER・稲永		20:00(40分)シェイプハンプ・平石	20:10(30分)CSLive/デュエティプロエクソ・レッグライン	20:00						20:00
20:30					20:30			20:15(40分)ストリートダンス・高谷				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・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	20:50			20:55(40分)CSLive/Lati Lat		20:50(40分)ファイトアタックB EAT・馬淵		20:50						20:50
21:00					21:00					21:00(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	