

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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>

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		08:00		08:00		08:00	
08:30		08:30		08:30		08:30	
09:00		09:00		09:00		09:00	
09:30		09:30		09:30		09:30	
10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良 11:25(40分)*クラブ限定期定・骨盤エクササイズ・相良	10:30(40分)*クラブ限定期定・セルフボディ・インディショニング・下田	10:30(40分)ZUMBA(R)・瀬戸内	10:25(40分)*クラブ限定期定・ウエーブストレッチ・細木	10:25(40分)ZUMBA(R)・清瀬	09:20(60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		11:00		11:10(40分)ZUMBA(R)・M・YUKI	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・下田	11:30(40分)コンビネーションエアロ・下田	11:20(40分)ヨガ・細木	11:30(30分)EXCITE-BOD Y・高橋(真)	11:30(40分)コンビネーションエアロ・西田	09:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:30
12:00	12:20(40分)ZUMBA(R)・細木	12:40(30分)CSLive/はじめで太極拳	12:30	12:20(40分)カラダデトックス・畠井	12:20(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス	10:30(60分)コンディショングスクール・龟崎[スクール]	10:30(40分)シンプルエアロ・相良
12:30	12:40(30分)CSLive/はじめで太極拳	12:40(40分)シンプルエアロ・西田	12:30	12:30(30分)CSLive/シェイバップPOWER	12:30(40分)コンビネーションエアロ・西田	11:30(40分)ワークアウトヨガ・岩永	11:30(30分)CSLive/エクササイズ・リズムライド
13:00	13:15(40分)シェイプパンプ・平石	13:30(30分)Fit Fun・前尾	13:30	13:15(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:00(40分)ヨガ・外山	12:30(40分)コンビネーションエアロ・EAT・麦谷(望)	12:30(40分)エクササイズ・リズムライド
13:30	14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BEZI)	14:40(40分)オリジナルエアロ・西田	14:00	14:10(40分)フィットアタックB	14:10(40分)健康気功法・長嶋	13:30(40分)シンプルエアロ・西田	13:30(30分)CSLive/ビュティプロセス・リップグリーン
14:00	14:45(60分)ダンススクール・側垣(BEZI)[スクール]	14:40(40分)ZUMBA(R)・山	14:40(40分)ヨガ・外山	14:00(40分)*クラブ限定期定・骨盤エクササイズ・相良	14:00(40分)フィットアタックB	14:05(40分)ZUMBA(R)・清瀬	14:00(40分)CSLive/シェイブリンク
14:30		14:40(40分)ZUMBA(R)・山	14:30		14:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING	14:30(40分)ZUMBA(R)・清瀬	14:30
15:00		15:00(40分)ヨガ・外山	15:00	15:00(40分)CSLive/ヨガ	14:50(40分)CSLive/カラダデトックス	14:50(40分)CSLive/Latigliati	15:00(40分)ヨガ・畠井
15:30		15:30(40分)健康太極拳・下西	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(40分)フィットアタックPRO・岩永	16:00(40分)CSLive/カラダデトックス
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)*キッズダンススクール[スクール]	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・側垣(BEZI)[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[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	18:30(30分)CSLive/エアロサーキット		18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石	18:30
19:00	19:20(30分)EXCITE-BOD Y・岩永	19:20(30分)CSLive/HOT BODY	19:00	19:10(40分)フィールヨガ・小林	19:10(30分)CSLive/エクササイズ・リズムライド	19:00(40分)MSP麻生/ボクシングフィットネス・山田	19:00
19:30			19:30		19:10(40分)CSLive/Latigliati	19:30(30分)エクササイズ・リズムライド	19:30
20:00	20:00(40分)フィットアタックB	20:00(30分)HOTビタディス・麦谷	20:00	20:10(30分)シェイプパンプPOWER・岩永	20:00(40分)ストリートダンス・高橋	20:00(40分)シェイプパンプ・エクストレーニング	20:00
20:30	20:50(30分)STEP jam・松澤	20:50(40分)エクササイズ・福元	20:30	20:55(40分)CSLive/Latigliati	20:50(40分)フィットアタックB	20:30	20:30
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	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