

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年03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		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	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]				09:30
10:00					10:00							10:00						10:00
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良	20:00(30分)CSLive/エアロバイク・相良	10:30(40分)*クラブ限定/セルフボク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/ウエーブストレッチ・稲木	10:25(40分)ZUMBA(R)・清	20:00(30分)CSLive/エアロバイク・相良	10:30(30分)ピラティス・妻谷	10:30	10:40(40分)CSLive/スー&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(R)・MYUKI							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				11:30(30分)EXCITE—BOD Y・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)シェイプアップ・岩永	11:30(40分)ワークアウトヨガ・岩永	11:30(90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		11:30(40分)コンピネーションエアロ・下田	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・相良							12:00
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田	12:40(30分)CSLive/はじめて太極拳		12:40(40分)シンプルエアロ・西辻	12:30			12:20(40分)カナダデトックス・高井	12:20(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス			12:30	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・妻谷(望)	12:20(40分)CSLive/カラダデトックス	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・相良		12:30
13:00				12:40(40分)*クラブ限定/セルフボクコンディショニング・相良	13:00						13:00(40分)ヨガ・外山		12:50(30分)CSLive/シェイプアップPOWER					13:00
13:30	13:15(40分)シェイプアップ・平石	13:30(30分)Fit Fun・前尾		13:40(40分)オリジナルエアロ・西辻	13:30			13:20(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:15(30分)ボールde)ラクス・荒木			13:30	13:30(40分)コンピネーションステップ・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	13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ			13:30
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・柳田(BEZI)			14:00(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林	14:00						14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良		14:00(40分)CSLive/シェイプアップ	14:05(40分)ZUMBA(R)・清	14:10(40分)CSLive/シェイプアップ			14:00
14:30		14:30(30分)ボッチャ+スタッフ		14:40(40分)ZUMBA(R)・山崎	14:30						14:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING		14:30	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小橋	14:05(40分)ZUMBA(R)・清	14:10(40分)CSLive/シェイプアップ		14:30
14:50	14:50(60分)ダンススクール・柳田(BEZI)[スクール]			14:40(40分)ヨガ・外山	15:00						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
15:00					15:00						15:10(20分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド							15:00
15:30				15:30(40分)健康太極拳・下西	15:30							15:30						15:30
16:00	16:00(60分)ジュニアダンススクール・柳田(BEZI)[スクール]				16:00							16:00						16:00
16:30					16:30							16:30						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			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]	17:00	17:00(60分)選手コース陸上トレーニング[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]				17:00
17:30					17:30							17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30						18:30
18:30				18:30(30分)CSLive/エアロサーキット	18:30							18:30	18:30(30分)CSLive/エアロサーキット					18:30
19:00				18:10(40分)ヨガ・藤原	19:00			18:00(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]				19:00						19:00
19:00				18:30(30分)CSLive/エアロサーキット	19:00			18:10(40分)フィールヨガ・小林	18:10(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 Lati		19:00	19:00(40分)IMSP限定/ボクシングフィットネス・山田				19:00	
19:30	19:20(30分)EXCITE—BOD Y・岩永	19:20(30分)CSLive/HOTヨガ		19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:30						19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:30					19:30	
20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・妻谷	20:00(30分)HOTピラティス・妻谷		20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	20:00			20:10(30分)シェイプアップPOWER・岩永	20:10(30分)X-CORE RIDING・小橋		20:00(40分)シェイプアップPOWER・平石	20:00					20:00	
20:30					20:30			20:15(40分)ストリートダンス・高谷			20:10(30分)CSLive/ピラティス	20:30						20:30
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・福元		20:50(30分)シェイプアップPOWER・平石	21:00			20:55(40分)CSLive/Lati Lati	21:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING		20:50(40分)ファイトアタックB EAT・馬淵	21:00					21:00	
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30