

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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(60分)CSLive/エアロバイク/有酸素運動/下半身	10:30(40分)*クラブ限定/セルフボクシング/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/ウェーブストレッチ/稲木	10:25(40分)ZUMBA(R)・清	10:30(40分)*クラブ限定/セルフボクシング/コンディショニング/山本	20:00(60分)CSLive/エアロバイク/有酸素運動/下半身	10:30	10:40(40分)CSLive/スー&ヒールリング	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		11:20(40分)ZUMBA(R)・M/YUKI		11:00						11:00	
11:25(40分)*クラブ限定/有酸素エクササイズ・相良					11:30			11:30(30分)EXCITE—BODY・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(60分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/パワーライド	11:30	
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						12:00	
12:00					12:00							12:00						12:00	
12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田					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	12:10(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ/山本		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・馬淵	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/リズムライド/南橋	12:30	
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		13:00			12:40(40分)*クラブ限定/セルフボクシング/コンディショニング/永井			12:50(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER	13:00						13:00	
13:15(40分)シェイプアップ・平石					13:30							13:00	13:00(40分)ヨガ・外山				13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ	13:00	
13:30	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・荒木		13:40(60分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド	13:30					13:30(30分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド/岩永	13:30	
14:05(40分)ストリートダンス・柳田(BEZI)					14:00							14:00						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			14:10(40分)ファイトアタックB EAT・高橋(真)	14:10(40分)健康気功法・長嶋	14:00(40分)*クラブ限定/有酸素エクササイズ・相良		14:30						14:05(40分)ZUMBA(R)・清	14:10(40分)CSLive/シェイプアップ
14:55(60分)ダンススクール・柳田(BEZI)[スクール]					15:00							14:30	14:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING					14:30	
15:00					15:00			15:00(40分)CSLive/シェイプアップ	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		15:00					15:00(40分)ワークアウトヨガ・岩永	15:00(30分)CSLive/エアロサーキット	15:00
15:30					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			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]						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						18:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石	18:30
19:00					19:00			18:10(40分)ワークアウトヨガ・岩永	18:10(20分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライド			19:00						18:00(40分)MSP限定/ボクシング/フィットネス・山田	19:00
19:20(30分)EXCITE—BODY・岩永					19:30							19:30							19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・愛谷	20:00(30分)フィールピラティス・小林	20:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	20:10(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド/南橋	20:00			20:10(30分)シェイプアップ/POWER・岩永	20:15(40分)ストリートダンス・高谷	20:00(40分)ファイトアタックB EAT・馬淵	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					20:30							20:30							20:30
20:50(30分)STEP Jam・松原	20:50(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・岩永		20:50(30分)シェイプアップ/POWER・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	21:00			20:55(40分)CSLive/Lati Lati	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	21:00(40分)フィールヨガ・小林		21:00						21:00	
21:00					21:00							21:00							21:00
21:30					21:30							21:30							21:30