

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年05月 -

8日(水)、19日(水)、20日(水)、27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(半額体験レッスン)	10:30(40分)*クラブ限定/セルフボクシングセッション(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/セルフボクシングセッション(山本)	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	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)・Miyuki		11:00						11:00
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-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)シェイプハンド・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			11:50(40分)ルーシーダットン・永井				12:00						12:00
12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田					12:30			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	12:10(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・山本	12:10(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT	12:30	12:30(40分)コンピネーションステップ・西辻	12:35(40分)ファイアアタックBEAT・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
13:15(40分)シェイプハンド・平石			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/セルフボクシングセッション(永井)				13:00						13:00
13:30(30分)Fit Fun・前尾					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	13:00(40分)ヨガ・外山	13:00(30分)CSLive/シェイプハンドPOWER	13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・西辻	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・岩永	13:10(40分)CSLive/シンプルエアロ		13:30(60分)CSLive/ビュートンボディ/エアリズム/バックラン	13:30
14:05(40分)ストリートダンス・柳田(BEZI)			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	14:00			14:10(40分)フィットアタックBEAT・高橋(真)	14:10(40分)健康気功法・長嶋	14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド	14:00	14:05(40分)ZUMBA(R)・清	14:10(40分)CSLive/シェイプハンド			14:00	
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(40分)CSLive/カラダデトックス	14:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING	14:30						14:30
14:55(60分)ダンススクール・柳田(BEZI)[スクール]					15:00			15:00(40分)CSLive/シェイプハンド	15:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド			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(40分)健康太極拳・下田					15:30							15:30			15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30
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(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		16:00
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(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]			17:00
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/エアロサーキット	18:30			18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石			18:30
19:20(30分)EXCITE-BODY・岩永			19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ZenYoga・小林	19:00			19:10(40分)ワークアウトヨガ・岩永	19:10(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	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:00			19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田			19:00
20:00(40分)フィットアタックBEAT・愛谷	20:00(30分)フィールピラティス・小林	20:00(40分)CSLive/フィットアタック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	20:10(30分)シェイプハンドPOWER・岩永	20:00			20:15(40分)ストリートダンス・高谷	20:00(40分)フィットアタックBEAT・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
20:50(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)シェイプハンドPOWER・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	20:55(40分)CSLive/Lati Lati	20:30			21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	21:00(40分)フィールヨガ・小林			20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30