

# ザバススポーツクラブデルタ - 2026年07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				水				木				金				土				日				
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	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	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
08:00					08:00					08:00					08:00					08:00					08:00				
08:30					08:30					08:30					08:30					08:30					08:30				
09:00					09:00					09:00					09:00					09:00					09:00				
09:30					09:30					09:30					09:30					09:30					09:30				
10:00					10:00					10:00					10:00					10:00					10:00				
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良		10:30(40分)*クラブ限定/セルフレジ 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			10:30(40分)*クラブ限定/セルフレジ コンディショニング・山本	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ	10:30	10:40(40分)CSLive/スミス&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)シンプルエアロ・相良	10:30(40分)シンプルエアロ・相良	10:30					10:30				
11:00					11:00					11:00					11:00					11:00					11:00				
11:25	11:25(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・相良				11:30	11:30(40分)コンピネーション エアロ・下田				11:30	11:30(40分)ヨガ・稲木			11:20(40分)ZUMBA(R)・M YUKI						11:30	11:30(40分)コンピネーション エアロ・西辻				11:25(40分)ヨガ・相良				
11:50					11:50	11:50(40分)ルーシーダットン ・永井				11:50	11:30(30分)EXCITE—BOD Y・高橋(真)									11:50	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				
12:00					12:00					12:00					12:00					12:00					12:00				
12:20	12:20(40分)ZUMBA(R)・柳田	12:00(30分)ボールde健康体操・前尾			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				12:10(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					12:20	12:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				12:20(40分)CSLive/カラダ デトックス				
12:40	12:40(30分)CSLive/はじめて 太極拳				12:45	12:45(40分)*クラブ限定/セルフレジ コンディショニング・永井	12:45(40分)シンプルエアロ ・西辻			13:00	13:00(40分)ヨガ・外山									13:00	13:00(30分)CSLive/シェイ プアップPOWER				13:10(40分)フリースタイル ダンス・宮前				
13:15	13:15(40分)シェイプアップ ・平石				13:30			13:20(40分)ストリートダンス ・ひらま	13:15(30分)ボールde)ラック ス・荒木	13:30										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				
13:30		13:30(30分)Fit Fun・前尾	13:40(40分)ファンクショナル トレーニング・東海林	13:40(40分)オリジナルエアロ ・西辻	13:30					14:00										14:00	14:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				14:05(40分)CSLive/シェイ プアップ				
14:05	14:05(40分)ストリートダンス ・柳田(BEZ)I				14:30					14:30										14:30	14:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				14:05(40分)CSLive/シェイ プアップ				
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										14:30	14:30(30分)エアサイクルフィットネス ・パワーライド・岩永				14:05(40分)CSLive/シェイ プアップ				
14:55	14:55(60分)ダンススクール ・柳田(BEZ)I[スクール]				15:00					15:00										15:00	15:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス・リズムライブ				14:05(40分)CSLive/シェイ プアップ				
15:00					15:00			15:00(30分)Down—Up Co re・高橋(真)	15:15(20分)CSLive/エアサイクルフ ットネス・リズムライブ	15:00				14:50(40分)CSLive/カラダ デトックス	14:50(30分)CSLive/X—CO RE RIDING	14:50(40分)CSLive/Lati ati				15:00	15:00(40分)ヨガ・吉田				15:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス・リズムライブ				
15:30					15:30	15:30(40分)健康太極拳・下 西				15:30										15:30	15:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				15:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス・リズムライブ				
16:00	16:00(60分)ジュニアダンス スクール・柳田(BEZ)I[スクール]				16:00					16:00										16:00	16:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				16:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				
16:30					16:30					16:30										16:30	16:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				16:40(60分)キッズダンス スクール[スクール]				
17:00	17:00(60分)ジュニアダンス スクール・BEZ)I[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				17:00	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]				
17:30					17:30					17:30										17:30	17:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				17:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				
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(60分)キッズダンス スクール[スクール]	18:00										18:00	18:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				18:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				
18:30					18:30					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				
19:00					19:00					19:00										19:00	19:10(40分)CSLive/Lati ati				19:00(40分)MSP限定/ボク シングフィットネス・山田				
19:20	19:20(30分)EXCITE—BOD Y・岩永				19:30					19:30										19:30	19:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				19:20(30分)コンピネーション ステップ・西辻				
20:00	20:00(40分)ファイアアタック 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 アアタックPRO	20:00(40分)エアサイクルフ ットネス・リズムライブ	20:00			20:10(30分)シェイプアップ POWER 岩永	20:10(30分)キッズダンス スクール[スクール]	20:00									20:00	20:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				20:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻					
20:30					20:30			20:15(40分)ストリートダンス ・高谷	20:15(40分)ストリートダンス ・高谷	20:30									20:30	20:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				20:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻					
20:50	20:50(30分)STEP Jam・松 澤	20:50(40分)エアサイクルフ ットネス・パワーライド・岩永	20:50(40分)シェイプアップ ・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティ ス	21:00			20:55(40分)CSLive/Lati ati	21:00(30分)CSLive/X—CORE FITNESS	21:00									21:00	21:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				21:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻					
21:00					21:00					21:00										21:00	21:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				21:00(40分)コンピネーション ステップ・西辻				
21:30					21:30					21:30										21:30	21:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				21:30(40分)コンピネーション ステップ・西辻				