

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年08月 -

8日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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		曜日	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)バレーヨガ・相良	10:30(60分)CSLive/ボディビル・山本	10:30(40分)クラブ限定/セルフボディ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/セルフボディ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/スムース&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
11:00					11:00								11:00					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(60分)CSLive/ボディビル・山本	11:30(40分)コンピネーションエアロ・下田		11:30			11:20(40分)ヨガ・稲木			11:20(40分)ZUMBA(R)・MYUKI		11:30	11:30(40分)コンピネーションエアロ・西辻	11:40(40分)シェイプバンプ・岩永		11:25(40分)ヨガ・相良	11:30
12:00			12:00(30分)CSLive/からだアクティブ		12:00						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/ファイトアタックBEAT	12:00					12:00
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・細田		12:40(30分)CSLive/はじめて太極拳		12:30			12:20(40分)カラダデトックス・高井					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BEAT・馬淵	12:20(40分)CSLive/カラダデトックス	12:30(60分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・南橋	12:30
13:00					13:00								13:00					13:00
13:30	13:15(40分)シェイプバンプ・平石	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			13:20(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:15(30分)ボールde!ラックス・荒木		13:00(40分)ヨガ・外山	13:00(30分)CSLive/シェイプバンプ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)フリースタイルダンス・宮前	13:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING	13:30
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BEZI)				14:00						14:10(40分)ファイトアタックBEAT・高橋(真)	14:00(40分)健康気功法・長嶋	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								14:30					14:30
14:50	14:55(60分)ダンススクール・側垣(BEZI)[スクール]				14:50						14:50(40分)CSLive/カラダデトックス	14:50(30分)CSLive/X-CORE RIDING	14:50	14:50(40分)CSLive/Lati Lat				14:50
15:00					15:00			15:00(30分)Down-Up Core・高橋(真)					15:00			15:00(40分)ヨガ・吉田	15:00(30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(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			16:00(40分)ファイトアタックPRO・岩永		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)キッズチアダンススクール[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					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			18:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・平石		18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ZenYoga・小林	19:10(40分)CSLive/Lati Lat	19:00			19:10(40分)フィールヨガ・岩永	19:10(30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 Lat		19:00	19:00(40分)MSP限定/ボクシングフィットネス・山田				19:00
19:30	19:20(30分)EXCITE-BODY・岩永				19:30						19:20(30分)シェイプバンプPOWER・平石		19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタック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)シェイプバンプPOWER・岩永			20:00(40分)ファイトアタック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
20:30					20:30			20:15(40分)ストリートダンス・高谷					20:30					20:30
21:00	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・岩永	20:50(40分)シェイプバンプ・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	21:00			20:55(40分)CSLive/Lati Lat			20:50(40分)シンプルエアロ・吉田		21:00					21:00
21:30					21:30			21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING					21:30					21:30
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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日