

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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 >

	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	09:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:15(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/PPH/ボディビル・高橋	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	11:20(30分)CSLive/フラエクササイズ	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		11:30(30分)EXCITE—BODY・高橋(真)	11:20(40分)ZUMBA(R)・MYUKI	11:30			11:25(40分)ヨガ・相良		11:30	
12:00					12:00							12:00					12:00	
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・細田	12:20(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	12:20(30分)CSLive/やさせ！面筋密着ダンス	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/ファイトアタック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)ファイトアタックBEAT・馬淵	12:20(40分)CSLive/カラダデトックス	12:30(30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			12:45(40分)*クラブ限定/セルフボディ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			13:10(40分)フリースタイルダンス・宮前	13:10(30分)CSLive/X—CORE RIDING	13:00	
13:30	13:15(40分)シェイプパンプ・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/シェイプパンプ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		13:30	
14:00	14:05(40分)ストリートダンス・側垣(BE21)				14:00			14:10(40分)ファイトアタック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/リズムステップ	14:00			14:05(40分)CSLive/シェイプパンプ	14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	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						14:50(40分)CSLive/カラダデトックス	14:50(30分)CSLive/X—CORE RIDING	14:30				14:30	
15:00	14:55(60分)ダンススクール・側垣(BE21)[スクール]				15:00			15:00(30分)Down—Up Core・高橋(真)	15:10(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)CSLive/Lati Lat	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(BE21)[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			16:40(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30	
17:00	17:00(60分)ジュニアダンススクール・BE21[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			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)シェイプパンプ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)シェイプパンプ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							20:30					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)シェイプパンプ・平石	20:50(40分)CSLive/ピラティス	21:00			20:55(40分)CSLive/Lati Lat	21:00(30分)CSLive/X—CORE FIGHTING		20:50(40分)シンプルエアロ・吉田	21:00					21:00	
21:30					21:30							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