

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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	
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]	08:00(120分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	08:00	
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)パワーヨガ・相良	10:30(30分)CSLive/シンブルエアロ	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(30分)CSLive/アロマウォーク&ヒーリング	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)シンブルエアロ・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			11:20(40分)ヨガ・稲木		11:20(40分)ZUMBA(R)・MYUKI	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:30	11:30(40分)コンピネーションエアロ・西辻	11:40(40分)シェイプハンプ・岩永	11:25(40分)ヨガ・相良	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド	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/健康太極拳			12:30			12:20(40分)カラダデトックス・高井	12:20(30分)ボールde)ラックス・荒木			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)シンブルエアロ・西辻	13:00							13:00			13:10(40分)CSLive/シェイプハンプ	13:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING	13:00	
13:30	13:15(40分)シェイプハンプ・平石				13:30			13:20(40分)ファンクショナルトレーニング・東海林	13:20(40分)ストリートダンス・ひらまい	13:00(40分)ヨガ・外山	13:00(40分)シェイプハンプ・小谷	13:30	13:30(40分)シンブルエアロ・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・リズムライド	14:00			14:05(40分)フリースタイルダンス・吉前	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/Latiati	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)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(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(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	
19:00		19:10(40分)CSLive/ヨガ	19:10(40分)ZenYoga+小林	19:10(40分)CSLive/Latiati	19:00			19:10(40分)フィールヨガ・岩永	19:20(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/Latiati	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)シェイプハンプ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	20:00(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)シェイプハンプ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)シェイプハンプ・平石	20:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	21:00			20:55(40分)CSLive/Latiati			20:50(40分)シンブルエアロ・吉田	21:00					21:00	
21:30					21:30			21:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING				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