ザバススポーツクラブデルタ － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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		09:15(45分)選手コース陸上トレーニング[スクール]			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]				09:30
10:00					10:00			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			10:00					10:00
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・相良	10:30(40分)CSLive／シンプルエアロ	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					10:30(40分)＊クラブ限定／セルフボディコンディショニング・山本	12:00(60分)CSLive／メディカルフィットネス／ロコモ予防体操	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(40分)CSLive／ダンスWAVE	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)コンビネーションエアロ・下田	11:50(40分)ルーシーダットン・永井	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）・MIYUKI		11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロ・四辻	11:40(40分)シェイプバンプ・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	12:20(40分)ZUMBA（R）・柳田	12:20(40分)CSLive／健康太極拳			12:00			12:20(40分)カラダデトックス・富井	12:20(30分)ボールdeリラックス・荒木	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			12:20(40分)CSLive／カラダデトックス		12:00
12:30			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・四辻	12:30							12:30	12:30(40分)コンビネーションステップ・四辻	12:35(40分)ファイトアタックBEAT・馬淵		12:30(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・南場	12:30
13:00					13:00					13:00(40分)ヨガ・外山	13:00(40分)シェイプバンプ・小谷	13:00			13:10(40分)CSLive／シェイプバンプ	13:10(30分)CSLive／X—CORE RIDING	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)オリジナルエアロ・四辻	13:40(40分)CSLive／Pilates Shape	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			13:30	13:30(40分)シンプルエアロ・四辻	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（BEZI）				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・長崎	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・宮前	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	14:55(60分)ダンススクール・側垣（BEZI）[スクール]	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／Lati Lati	14:50(30分)CSLive／X—CORE RIDING	14:30	14:50(40分)CSLive／Lati Lati				14:30
15:00					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（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			16:50(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]		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・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						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
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	18:20(30分)CSLive／X—CORE TRAINING・平石				18:00
18:30				18:30(30分)CSLive／エアロサーキット	18:30						18:30(30分)CSLive／エアロサーキット	18:30					18:30
19:00		19:10(40分)CSLive／ヨガ	19:10(40分)ZenYoga・小林	19:10(40分)CSLive／Lati Lati	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 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
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・菱谷	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・南場	20:00			20:10(30分)シェイプバンプPOWER・岩永	20:15(40分)ストリートダンス・高谷	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	20:50(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／スムース&ヒーリング	20:30			20:55(40分)CSLive／Lati Lati	21:05(30分)CSLive／X—CORE FIGHTING	20:50(40分)シンプルエアロ・吉田		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/28 18:23:03