

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年04月 -

※前日、18時00分、18時30分、19時00分、19時30分休館です。

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い合わせください。
[スクール]、[クラブ]、[専任]、[個人入室予約]、変更が必要です | [イベント]、[指導参加費]が必要 | [定員]、定員数です | [予約]、予約が必要 | [整理券]、整理券が必要

<前日>

プレーチ
ジムエリア

<スケジュールアリーナ>

月曜日	10:00-2:00分)	ゴルフスクール(スクール)
	11:00-7:59分)	ハロモニン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	20:00-9:00分)	フットサル・上級

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ビューティメイク/ヨガ/ダンス/キッズ・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ウェーブエクササイズ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/テニス・キッズ・健康・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)

<スケジュールアリーナ>

火曜日	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	20:30-6:00分)	生活習慣病予防スクール・スクップ(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	ビューティプロジェクト ウェストシエイク&ヒップアップ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	リハビリロー・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ハイコア 練習会・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/フィットネス・健康・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)

<スケジュールアリーナ>

水曜日	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズサッカー・スクール(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズサッカー・スクール(スクール)

木曜日	10:30-6:00分)	生活習慣病予防スクール・スクップ(スクール)
	13:00-7:59分)	ハロモニン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズサッカー・スクール(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズサッカー・スクール(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	リハビリロー・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	19:15(15分)	おしゃべり・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	20:15(15分)	クラブ限定/機能別からだづくり・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)

<スケジュールアリーナ>

金曜日	12:30-7:59分)	ハロモニン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	20:00-9:00分)	フットサル・上級

<スケジュールジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/健康予防・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ボディメイク・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/ハイコア 練習会・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)

<スケジュールアリーナ>

土曜日	15:00-3:45分)	ゴルフスクール(スクール)
-----	--------------	---------------

<スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ウェーブエクササイズ・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/ハイレブサキータ・スタッフ
	18:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)

<スケジュールアリーナ>

日曜日	08:20-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	09:30-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	10:40-6:00分)	キッズ体育スクール(始末・児童)(スクール)
	11:00-4:00分)	ゴルフスクール(スクール)

<スケジュールジムエリア>

	09:15(15分)	みんなで体操
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/メイク 正しい姿勢
	12:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	15:15(15分)	ジムスモ/ビューティプロジェクト/姿勢改善 美尻
	15:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ
	18:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)
	17:15(15分)	ジムスモ/ウェーブエクササイズ
	17:30(30分)	はじめてサボート・スクップ(予約)