

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年06月 -

4曜日は、11:00から、18:00から、18:00から20:00まで開催です。

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下さい。
[スクール]、[スクール前] (当館入会者限定、会費が必要です) [イベント] (当館参加費が必要です) [定員]、定員数です [予約]、予約が必要です [随時募集] 随時募集が必要です

<施設>

アリーナ
ジムエリア

<スケジュールアリーナ>

月曜日	10:00(270分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:00(75分)	バドミントンスタッフ
	15:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	20:00(90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)	はじめてサポート-スタッフ(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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ビューティフェイスに♡ゆずサダ子美容師-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/レッグサーキット 健康-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

火曜日	15:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	20:30(60分)	生活習慣病予防スクール-スタッフ(予約)

<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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ビューティプロジェクト ウェストシエイブ&ヒップアップ-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	リンパフロー-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 体幹力-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/アノバーニング 脂肪燃焼-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

水曜日	15:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズサッカースクール[スクール]
	18:00(60分)	キッズサッカースクール[スクール]
木曜日	10:30(60分)	生活習慣病予防スクール-スタッフ(予約)
	13:30(75分)	バドミントンスタッフ
	15:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズサッカースクール[スクール]
	18:00(60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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	11:15(15分)	リンパフロー-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/腹こり予防-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	お腹シェイプ-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

金曜日	12:30(75分)	バドミントンスタッフ
	15:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	20:00(90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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/腰痛予防-スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/姿勢改善-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/骨密度チェック-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 体幹力-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

土曜日	15:00(345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-スタッフ
	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ハイレブサーキット-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

日曜日	08:20(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	09:30(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	10:40(60分)	キッズ体育スクール(始発・児童)[スクール]
	11:00(480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)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/ボディトランスアップ
	11:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/メイク 正しい姿勢
	12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ビューティプロジェクト美容師 美尻
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ
	19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
	17:15(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ
	17:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)