

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年07月 -

1期(水), 4期(木), 14期(金), 18期(土), 24期(日), 30期(月) 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ジュールについて詳しく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 [随時集]、随時集が必要です

<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♡ゆうすけ下半身強化・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/レッグサークル・ 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(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)	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(スクール)
	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/ハイレブサークル・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 姿勢改善 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)