

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年08月 -

8日(水)、19日(水)、16日(金)、10日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27日(水)は休館です。

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合せ下さい。

【スクール】:スクール制(別進入学手続き、会費が必要です) 【セッション】:別進参加費が必要です 【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

◆施設◆

アリーナ
ジムエリア

＜スケジュールアリーナ＞

月曜日	1000(270分)	ゴルフスクール[スクール]
	1100(75分)	バドミントン・スタッフ
	1540(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	1650(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	1800(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	2000(90分)	フットサル・上谷

＜スケジュールゾーンエリア＞

10:15(15分)	みんなで作る「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)	ジスモ/みんなで作る「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)	ジスモ/デビューの決意にいいカダダで半身裸「スタッフ
12:30(30分)	はじめてサポートスタッフ(予約)
13:15(15分)	ジスモ/チューブエクササイズ「スタッフ
19:00(30分)	はじめてサポートスタッフ(予約)
20:15(15分)	ジスモ/リングワーク「健闘」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(幼児・児童)〔スクール〕
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(幼児・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〕

＜スケジュールルームエリア＞

10:15(15分)	みんなの体験-スタッフ
10:30(30分)	はじめてのササポート-スタッフ(半期)
11:15(15分)	ポスターセッション ウェストレイブ&トップアップ-スタッフ
11:30(30分)	はじめてのササポート-スタッフ(半期)
12:15(15分)	ソングワロー-スタッフ
12:30(30分)	はじめてのササポート-スタッフ(半期)
13:15(15分)	ジュニアパフォーマンス 練習力-スタッフ
19:30(30分)	はじめてのササポート-スタッフ(半期)
20:15(15分)	ジュニアフットバーニング 激熱燃焼-スタッフ
20:30(30分)	はじめてのササポート-スタッフ(半期)

＜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(幼児・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(幼児・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〕

＜スケジュールルームエリア＞

10:15(15分)	みんなで練習-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/震こり予防-スタッフ
12:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ(予約)
18:15(15分)	お昼シェイク-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)	クラブ固定/機能的ならだづり-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＞

全曜日	12:30(75分)	バドミントン・スタッフ
	15:40(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】
	16:50(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】
	18:00(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】
	20:00(90分)	フットサル・上級

＜スケジュールゾーンエリア＞

10:15(15分)	みんなで昼練-スタッフ
10:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ[午前]
11:15(15分)	ジムスモ・目標予想-スタッフ
11:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ[午前]
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[午前]
18:15(15分)	ジムスモ・背中シェイプ-スタッフ
19:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ[午前]
20:15(15分)	ジムスモ・バーンコア 体幹力-スタッフ
20:30(30分)	はじめてサポート-スタッフ[午前]

＜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]

＜スケジュールルームエリア＞

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)	はじめをサポート・スタッフ(手前)
11:15(15分)	ジムス/みんなで筋トレ・スタッフ
11:30(30分)	はじめをサポート・スタッフ(手前)
12:15(15分)	ジムス/チューブエクササイズ・スタッフ
12:30(30分)	はじめをサポート・スタッフ(手前)
18:15(15分)	ジムス/ハイパースーキット・スタッフ
18:30(30分)	はじめをサポート・スタッフ(手前)
19:15(15分)	ジムス/ボディバランサップ・スタッフ
19:30(30分)	はじめをサポート・スタッフ(手前)

＜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(幼児・児童)〔スクール〕
	09:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕
	10:40(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕
	11:00(480分)	ゴルフスクール〔スクール〕

＜スケジュールリズムエリア＞

09:15(15分)	みんなな健康
10:15(15分)	みんなな健康
10:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)
11:15(15分)	ジムズ/ボディ・ウォーク・アップ
11:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)
12:15(15分)	ジムズ/イググ 正しい姿勢
12:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)
15:15(15分)	ジムズ/ビューティロジックと健康情報 美肌
15:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)
16:15(15分)	ジムズ/コアボールエクササイズ
16:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)
17:15(15分)	ジムズ/シェパードエクササイズ
17:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ(季刊)