ザバススポーツクラブデルタ － 2025年10月 －

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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 [定員制]: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

<スケジュールーアリーナ>

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(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]
	18:00(60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・上谷

<スケジュールージムエリア>

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/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ・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 健脚・スタッフ
20:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

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 ウェストシェイプ＆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)	リンパフローマ・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/ファットバーニング 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]

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

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)	リンパフローマ・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/肩こり予防・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/機能的なからだづくり・スタッフ
20:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]

<スケジュールーアリーナ>

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(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]
	18:00(60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・上谷

<スケジュールージムエリア>

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/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[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]

<スケジュールーアリーナ>

土曜日	15:00(345分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュールージムエリア>

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]
18:15(15分)	ジムスモ/ハイレブスサーキット・スタッフ
18:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]
19:15(15分)	ジムスモ/ボディバランスアップ・スタッフ
19:30(30分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

09:15(15分)
10:15(15分)
10:30(30分)
11:15(15分)
11:30(30分)
12:15(15分)
12:30(30分)
15:15(15分)
15:30(30分)
16:15(15分)
16:30(30分)
17:15(15分)
17:30(30分)

みんなで体操
みんなで体操
はじめてサポート・スタッフ[予約]
ジムスモ/ボディバランスアップ
はじめてサポート・スタッフ[予約]
ジムスモ/メイクB 正しい姿勢
はじめてサポート・スタッフ[予約]
ジムスモ/ビューティプロジェクト姿勢改善 美尻
はじめてサポート・スタッフ[予約]
ジムスモ/コアボールエクササイズ
はじめてサポート・スタッフ[予約]
ジムスモ/チューブエクササイズ
はじめてサポート・スタッフ[予約]

作成日2025/09/19 22:09:19