

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年11月 -

※祝日は、12月25日、18日(土)、28日(土)は対象外です。

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]、[予約]、[予約が必要]、[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	10:00-2:00分)	ゴルフスクール(スクール)
	11:00-7:59分)	バドミントン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:00-3:00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)	はじめてサポ-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-ト-スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/ビューティーフェイスにひくゆうサダ下平典義(レ-スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサポ-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-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-ト-スタッフ(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(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:30-6:00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-ト-スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ビューティープロジェクト 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-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-ト-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 後群か-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポ-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-ト-スタッフ(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(昼食・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-スタッフ(スクール)
	13:30-7:59分)	バドミントン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・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)	はじめてサポ-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-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-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-ト-スタッフ(予約)
	20:15(15分)	クラブ限定/機能別ならだづ(レ-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)

<スケジュールアリーナ>

金曜日	12:30-7:59分)	バドミントン スタッフ
	15:40-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	16:50-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	18:00-6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	20:00-3:00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)	はじめてサポ-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-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-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-ト-スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/パワーコア 後群か-スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(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-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-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-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-ト-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ハイレブスサーキット-スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサポ-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-ト-スタッフ(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(昼食・児童)(スクール)
	09:30(6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・児童)(スクール)
	10:40(6:00分)	キッズ体育スクール(昼食・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)	はじめてサポ-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-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-ト-スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/ビューティープロジェクト(豪華後群 募集
	19:30(30分)	はじめてサポ-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-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-ト-スタッフ(予約)