

ザバススポーツクラブデルタ - 2025年12月

三

## 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)	パドミントン・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

### ＜スケジュール一覧エリア＞

10:15(159)	みんなで体操・スタッフ
10:30(309)	はじめてサポート・スタッフ(手順)
11:15(159)	ジムスモ/みんなで筋トレ・スタッフ
11:30(309)	はじめてサポート・スタッフ(手順)
12:15(159)	ジムスピスモ/手作りにいかだカラダ下半身美レ・スタイル
12:30(309)	はじめてサポート・スタッフ(手順)
18:15(159)	ジムスモ/チューピエクササイズ・スタッフ
19:30(309)	はじめてサポート・スタッフ(手順)
20:15(159)	ジムスモ/ラグビーキネティック 健康・スタッフ
20:30(309)	はじめてサポート・スタッフ(手順)

## 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)[スクーリング]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクーリング]
	20:30(60分)	生活習慣病予防スクール・スタッフ[スクーリング]

### ＜スケジュール一覧用エリア＞

10:15(59)	みんなでスマッシュ・スタッフ
10:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
11:15(59)	エレクトロ・プロダクション カウント・シップ&ヒップアップ・スタッフ
11:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
12:15(59)	ソリューション・スタッフ
12:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
19:15(59)	ジムスモ/パワーコア 体幹カ・スタッフ
19:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
20:15(59)	ジムスモ/フットボール・ニギング 健康・筋肉・スタッフ
20:30(59)	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「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)	パドミニオン・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]

### ＜スケジュール一覧ムエリア＞

10:15(59)	みんなの体操・スタッフ
10:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
11:15(59)	リラックス・ワークス
11:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
12:15(59)	ジムスローフロア・スタッフ
12:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
19:15(59)	お腹シェイプ・スタッフ
19:30(59)	はじめてサポート・スタッフ(予約)
20:15(59)	グラウンド・機能的ならだらん・スタイル・スタッフ
20:30(59)	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)	ノリミントン・スタッフ
	15:40(60分)	キッズ体育スクール(幼稚・児童)(スクール)
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(幼稚・児童)(スクール)
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(幼稚・児童)(スクール)
	20:00(90分)	フットサル・上級

### スケジュールームエリ

10:15(59)	みんなで陸帯・スタッフ
10:30(59)	はじめサポート・スタッフ(予約)
11:15(59)	ジムスモ/腰痛予防・スタッフ
11:30(59)	はじめサポート・スタッフ(予約)
12:15(59)	ジムスモ/姿勢改善・スタッフ
12:30(59)	はじめサポート・スタッフ(予約)
19:15(59)	ジムスモ/肩こり改善・スタッフ
19:30(59)	はじめサポート・スタッフ(予約)
20:15(59)	ジムスモ/ヨガ体操・スタッフ
20:30(59)	はじめサポート・スタッフ(予約)

20.30(30万)

土曜日 15:00(345分) ゴルフスクール[スクール]

### ＜スケジュール一覧エリア＞

09:15(5分)	みんなで体操・スタッフ
10:15(5分)	みんなで体操・スタッフ
10:30(30分)	はじめてサボル・スタッフ(手的)
11:15(5分)	ジムスモ・みんなでトレーニング・スタッフ
11:30(30分)	はじめてサボル・スタッフ(手的)
12:15(5分)	ジムスモ・チークエーグライズ・スタッフ
12:30(30分)	はじめてサボル・スタッフ(手的)
18:15(5分)	ジムスモ・ハイブリッド・サーキット・スタッフ
18:30(30分)	はじめてサボル・スタッフ(手的)
19:15(5分)	ジムスモ・ボディ・ラングフランク・スタッフ

19:30(30分)

ケジュールアリーナ	
日曜日	08:20(60分)
	09:30(60分)
	10:40(60分)

11:00(480分)

ケバージューリングミスリフ	
09:15(15分)	みんなで休憩
10:15(15分)	みんなで授業
10:30(30分)	はじめサポート・スタッフ(予約)
11:15(15分)	ジムスモボディ(ランズアップ)
11:30(30分)	はじめサポート・スタッフ(予約)
12:15(15分)	ジムスモバディ 正しい姿勢
12:30(30分)	はじめサポート・スタッフ(予約)
15:15(15分)	ジムスモビーセーフリコマ-クセラーフ改善
15:30(30分)	はじめサポート・スタッフ(予約)
16:15(15分)	ジムスモ・コアポルエクササイズ
16:30(30分)	はじめサポート・スタッフ(予約)
17:15(15分)	ジムスモ・チューブエクササイズ