

## ザバススポーツクラブデルタ - 2026年03月 -

4曜日の11時00分、18時00分、25時00分は休館です。

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ジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。  
[スクール]、[スクール前] (初回入会予約、変更が必要です) [イベント] (参加費が必要です) [芸員] 芸員数です [予約] 予約が必要です [整理券] 整理券が必要です

### <前編>

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(始業・児童)(スクール)
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始業・児童)(スクール)
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(始業・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)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/筋膜リリース・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋膜リリース・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	21:15(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ

#### <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(始業・児童)(スクール)
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始業・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)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋膜リリース・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/筋膜リリース・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/肩甲骨シェイプ・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	21:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ

#### <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(始業・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(始業・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)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	21:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ

#### <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(始業・児童)(スクール)
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(始業・児童)(スクール)
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(始業・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)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/肩こり予防・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	12:15(15分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・スタッフ
	12:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/みんなで筋膜リリース・スタッフ
	20:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	21:15(15分)	ジムスモ/かんたん筋膜改善・スタッフ

#### <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)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	10:15(15分)	みんなで体操・スタッフ
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	お腹シェイプ・スタッフ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・スタッフ
	18:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	19:15(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ・スタッフ
	19:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	20:15(15分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・スタッフ

#### <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(始業・児童)(スクール)
	09:30(60分)	キッズ体育スクール(始業・児童)(スクール)
	10:40(60分)	キッズ体育スクール(始業・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)	ジムスモ/お腹シェイプ
	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	11:15(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	11:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	18:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	17:15(15分)	ジムスモ/お腹シェイプ
	17:30(30分)	はじめてサボート・スタッフ(予約)
	18:15(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ