

## ザバススポーツクラブデルタ - 2026年04月 -

18時00分、18時00分、18時00分、18時00分、18時00分は休館日です。

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カジュア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]: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	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(給食・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(給食・児童)[スクール]
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(給食・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
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ(お腹引き締め)-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-スタッフ
	19:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/肩こり予防・改善-スタッフ
	20:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	20:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ

#### <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(給食・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(給食・児童)[スクール]
	20:30(60分)	生活習慣病予防スクール-スタッフズスクール]

#### <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
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/肩とお腹引き締め-スタッフ
	12:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/腰痛予防・改善-スタッフ
	19:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/背中引き締め-スタッフ
	20:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	21:35(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善-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(給食・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-スタッフズスクール]
	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(給食・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
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/二の前&胸引き締め-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-スタッフ
	19:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-スタッフ
	20:05(30分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	20:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-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(給食・児童)[スクール]
	16:50(60分)	キッズ体育スクール(給食・児童)[スクール]
	18:00(60分)	キッズ体育スクール(給食・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
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほし-スタッフ
	12:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/二の前&胸引き締め-スタッフ
	19:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/肩とお腹引き締め-スタッフ
	20:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	20:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-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>

	10:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	10:35(15分)	みんなで体操-スタッフ
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほし-スタッフ
	18:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-スタッフ
	19:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-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(給食・児童)[スクール]
	09:30(60分)	キッズ体育スクール(給食・児童)[スクール]
	10:40(60分)	キッズ体育スクール(給食・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>

	10:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	10:35(15分)	みんなで体操
	11:05(25分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め
	16:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほし
	17:05(30分)	はじめてサポート-スタッフ[予約]
	17:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ