

## ザバススポーツクラブデルタ - 2026年07月 -

1日06:00-08:00、18日06:00、22日06:00、28日06:00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ございます。  
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(75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-上巻

#### <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
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/肩こり予防-改善-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	18:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	20:30(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>

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-ジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/背中引き締め-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善-スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	18:30(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め-スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	21:30(15分)	ジムスモ/腰痛予防-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(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-ジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操-スタッフ
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	18:30(15分)	ジムスモ/二の腕とお腹引き締め-スタッフ
	20:00(30分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	20:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-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(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-上巻

#### <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
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め-スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	18:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋繊維ほぐし-スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	20:30(15分)	ジムスモ/背中引き締め-スタッフ

#### <スケジュール-アリーナ>

土曜日	14:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:00(345分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)[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(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	18:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-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(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]
	14:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(90分)	その他スポーツフリー入会(予約)

#### <スケジュール-ジムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:00(25分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	16:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	17:00(30分)	はじめてサポ-ト-スタッフ(予約)
	17:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め