

ザバススポーツクラブデルタ - 2026年08月 -

10月(水)、9月(木)、18月(金)、23月(金)、30月(金)は休館日です。

都合により、プログラム、インストール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ケジュールにつきまして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(20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(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:50(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	18:00(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	20:00(80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
	11:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/肩こり予防・改善・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・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>

火曜日	15:40(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:50(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	20:30(80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)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/背中引き締め・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	21:35(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(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:50(80分)	キッズサッカースクール[スクール]
	18:00(80分)	キッズサッカースクール[スクール]
木曜日	10:30(80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(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:50(80分)	キッズサッカースクール[スクール]
	18:00(80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)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・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
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/二の腕とお尻引き締め・スタッフ
	20:00(30分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	20:35(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(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:50(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	18:00(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	20:00(80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
	11:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	12:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋繊維ほぐし・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	20:35(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(80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(80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
	10:35(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:35(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(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	09:30(80分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	10:40(80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(80分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:30(80分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	17:00(80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
	10:35(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	16:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	17:00(30分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	17:35(15分)	ジムスモ/お腹引き締め