

ザバススポーツクラブデルタ - 2028年10月 -

7月16日、14時30分、17時30分、18時30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

<スケジュールーアリーナ>

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(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(90分)	フットサル・上級

<スケジュールージムエリア>

	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]
	11:30(15分)	ジムスモ/肩こり予防・改善・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・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)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・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

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

	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]
	11:30(15分)	ジムスモ/肩甲骨引き締め・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	12:30(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:30(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	21:30(15分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・スタッフ

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

	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]
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・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)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:30(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]
	20:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ

<スケジュールーアリーナ>

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(90分)	フットサル・上級

<スケジュールージムエリア>

	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]
	11:30(15分)	ジムスモ/膝とお尻引き締め・スタッフ
	12:00(25分)	はじめてサボート・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)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋繊維ほぐし・スタッフ
	20:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	20:30(15分)	ジムスモ/肩甲骨引き締め・スタッフ

<スケジュールーアリーナ>

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]

<スケジュールージムエリア>

	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]
	11:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・スタッフ
	18:00(25分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	19:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ

<スケジュールーアリーナ>

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(90分)	その他スポーツフリー入会[予約]

<スケジュールージムエリア>

	10:15(15分)	みんなで体操
	10:30(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]
	11:30(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
	18:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	17:00(30分)	はじめてサボート・スタッフ[予約]
	17:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め