ザパススポーツクラブデルタ － 2026年11月 －

4月(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)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（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・上谷

<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/肩こり予防・改善・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/かんたんストレッチ・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/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>

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
	11:05(25分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/背中引き締め・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/かんたん姿勢改善・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/脚＆お尻引き締め・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/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
	11:05(25分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]
	11:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・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/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/二の腕＆胸引き締め・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/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・上谷

<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/脚＆お尻引き締め・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/かんたんストレッチ・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/かんたん筋膜ほぐし・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/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
	10:35(25分)	はじめてサポート・スタッフ[予約]
	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
	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力[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)	はじめてサポート・スタッフ[予約]
	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/かんたん筋トレ
	16:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
	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/お腹引き締め

作成日:2026/10/28 18:23:28