

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30		08:30(45分)卓球(フリー) [予約]		08:30(45分)卓球(フリー) [予約]			08:30				08:30(45分)卓球(フリー) [予約]			08:30(45分)卓球(フリー) [予約]			08:30							08:30
08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]				08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]			08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]				08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]			08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]			08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]							08:45(30分)からだ元気・高橋(後) [定員]
09:00				09:00(60分)エアロサーキット・角川 [定員]			09:00										09:00				09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			09:00
09:30(40分)ニューテフロ・エアロサーキット [定員]	09:30(40分)ニューテフロ・エアロサーキット [定員]			09:30(40分)CSLive/エアロサーキット [定員]			09:30				09:30(40分)ボディケアストレッチ・山仲 [定員]			09:30(40分)健康太極拳・堀江 [定員]	09:30(40分)CSLive/シンブルエプロン・REC [定員]		09:30							09:30
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサーキット [定員]		10:05(30分)CSLive/エアロサーキット [定員]			10:00										10:00				10:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		10:10(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]	10:00
10:30		10:35(40分)Fitt Fun・電嶋 [定員]		10:35(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]			10:30				10:40(40分)エアロサーキット・山仲 [定員]			10:35(40分)ヨガ・稲木 [定員]			10:30							10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE [定員]					11:00										11:00				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]			11:00
11:30		11:35(40分)ボディメイクトレーニング・高橋(後) [定員]		11:35(40分)ボディメイクトレーニング・高橋(後) [定員]			11:30				11:40(40分)ラテンダンス・大城 [定員]			11:35(40分)ラテンダンス・大城 [定員]			11:30							11:30
12:00		12:00(30分)CSLive/AMP・REC [定員]		12:00(30分)CSLive/AMP・REC [定員]			12:00							11:55(40分)ボディメイクトレーニング・高橋(後) [定員]	12:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC [定員]		12:00							12:00
12:30				12:30(40分)ストリートダンス・稲木 [定員]			12:30				12:30(30分)CSLive/リズムAMP・REC [定員]						12:30				12:30(40分)シェイプアップ40・高橋(後) [定員]			12:30
13:00		13:00(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]		13:00(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]			13:00				13:00(40分)ボディメイクトレーニング・高橋(後) [定員]			13:00(40分)CSLive/エアロサーキット・山仲 [定員]			13:00				13:00(40分)シェイプアップ40・高橋(後) [定員]			13:00
13:30		13:30(40分)コンビネーション・エアロ・有村 [定員]		13:30(40分)コンビネーション・エアロ・有村 [定員]			13:30				13:30(40分)コンビネーション・エアロ・有村 [定員]			13:30(40分)コンビネーション・エアロ・有村 [定員]			13:30							13:30
14:00		14:15(40分)ヨガ・斉藤 [定員]		14:15(40分)ヨガ・斉藤 [定員]			14:00				14:00(40分)ヨガ・斉藤 [定員]			14:00(40分)ヨガ・斉藤 [定員]			14:00				14:00(40分)ヨガ・斉藤 [定員]			14:00
14:30		14:45(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]		14:45(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]			14:30				14:30(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]			14:30(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]			14:30				14:30(40分)シンブルエアロLow・野村 [定員]			14:30
15:00		15:05(40分)ZUMBA(R)・白石 [定員]		15:05(40分)ZUMBA(R)・白石 [定員]			15:00										15:00							15:00
15:30		15:50(40分)パワーヨガ・伊藤 [定員]		15:50(40分)パワーヨガ・伊藤 [定員]			15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]	15:30(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]		15:30							15:30
16:00							16:00				16:15(40分)コンビネーションエアロLow・有村 [定員]						16:00							16:00
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール]			16:30				16:30(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール]			16:30				16:30(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール]			16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00		18:10(40分)ボディケアストレッチ・岩見 [定員]		18:10(40分)ボディケアストレッチ・岩見 [定員]			18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30				18:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC [定員]			18:30
19:00		19:00(60分)有料セッション/ピラティス・高橋(後) [セッション] [予約]		19:00(60分)有料セッション/ピラティス・高橋(後) [セッション] [予約]			19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE [定員]			19:20(40分)オリジナルステップ・山仲 [定員]	19:25(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC [定員]		19:00				19:05(40分)カラダトックス・板原 [定員]			19:00
19:30		19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]		19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			19:30				19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			19:30(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			19:30							19:30
20:00		20:05(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]		20:05(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			20:00				20:05(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			20:05(40分)CSLive/シンブルエアロ・有村 [定員]			20:00				20:00(15分)ニューテフロ・有村 [定員]			20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
月	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	月	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	月	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	月