

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年07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

< スタジオ >

|                                         | 月     |                                    |    | 火                                   |                              |    | 曜日    | 水     |       |    | 木                                     |                                        |    | 金                                    |                                     |                                    | 曜日                         | 土     |                           |                                      | 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・植竹[定員]                  |       |                                    |    |                                     | 08:50(20分)みんなで体操・角川[定員]      |    |       |       |       |    | 08:50(20分)みんなで体操・本田[後] [定員]           |                                        |    |                                      | 08:45(30分)からだ元気・本田[定員]              |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     |       |  |
| 09:00                                   |       |                                    |    |                                     |                              |    | 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)ニューティプロジ・ジュニア・スモール・リッジ・高橋[定員] |       |                                    |    | 09:25(40分)エアロサキット・角川[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)CS Live・シンブル・REC[定員]      |                                    | 09:30                      |       |                           |                                      |                                |                                     | 09:30 |  |
| 10:00                                   |       |                                    |    | 10:05(30分)CS Live・エアロサキット [定員]      |                              |    | 10:00 |       |       |    | 09:55(40分)シンプルステップ・角川[定員]             |                                        |    | 09:45(15分)スタート・ジムスモ                  |                                     | 09:35(20分)CS Live・シェイプアップ・REC[定員]  |                            | 10:00 |                           |                                      | 10:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] |                                     | 10:00 |  |
| 10:30                                   |       |                                    |    | 10:15(15分)ジムスモ/みんなであそぶ(ジムスモ) [定員]   | 10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]      |    | 10:30 |       |       |    | 10:40(40分)エアロサキット・山仲[定員]              |                                        |    | 10:15(15分)スタート・ジムスモ                  |                                     | 10:25(20分)CS Live・マイ・ダンス(ダンス) [定員] | 10:15(15分)ジムスモ/みんなであそぶ(定員) |       |                           |                                      | 10:20(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]         | 10:20(40分)CS Live・フィールド・ライズ・REC[定員] | 10:30 |  |
| 10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]                |       |                                    |    |                                     |                              |    | 11:00 |       |       |    | 10:50(30分)有料セッション/スラップ・角川[セッション] [予約] |                                        |    |                                      |                                     | 11:00(40分)CS Live・ダンスWAVE・LIVE[定員] |                            | 11:00 |                           |                                      | 11:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール] |                                     | 11:00 |  |
| 11:00(40分)CS Live・ダンスWAVE・LIVE[定員]      |       |                                    |    |                                     |                              |    | 11:30 |       |       |    | 11:40(40分)ラテンダンス・大槻[定員]               | 11:35(30分)有料セッション/エアロビクス・森[セッション] [予約] |    |                                      |                                     |                                    |                            | 11:30 | 11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員] |                                      |                                | 11:35(40分)ラテンダンス・大槻[定員]             | 11:30 |  |
| 11:35(40分)リキエエクササイズ・植竹[定員]              |       |                                    |    |                                     |                              |    | 12:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 12:00 |  |
|                                         |       |                                    |    | 12:00(30分)CS Live・リズムAMP・REC[定員]    |                              |    | 12:30 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 12:30 |  |
| 12:30(40分)ボディメイク・トレーニング・高橋(後) [定員]      |       |                                    |    |                                     |                              |    | 12:30 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 12:30 |  |
|                                         |       |                                    |    |                                     |                              |    |       |       |       |    | 12:55(40分)★クラブ限定/フイチング・エクササイズ・大槻[定員]  |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     |       |  |
| 13:00                                   |       |                                    |    |                                     |                              |    | 13:00 |       |       |    | 13:00(40分)CS Live・カラダアップ・REC[定員]      |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 13:00 |  |
| 13:30(40分)コンビネーション・エアロLow・有村[定員]        |       |                                    |    |                                     |                              |    | 13:30 |       |       |    | 13:20(30分)CS Live・スタート・エクササイズ・REC[定員] |                                        |    | 13:15(40分)ZUMBA(R)・梶原[定員]            | 13:10(40分)CS Live・パワーヨガ・REC[定員]     |                                    | 13:00                      |       |                           | 13:00(30分)有料セッション/シェイプアップ・高橋(後) [予約] | 13:00(30分)シェイプアップ・高橋(後) [予約]   | 13:00                               |       |  |
| 13:45(40分)シンブル・エアロLow・野村[定員]            |       |                                    |    |                                     |                              |    | 14:00 |       |       |    | 14:00(40分)リキエエクササイズ・吉田[定員]            |                                        |    | 14:20(40分)フリー・エアロ・角川[定員]             | 14:15(40分)シェイプアップ・真木[定員]            | 14:10(40分)シェイプアップ・高橋(後) [予約]       | 14:00                      |       |                           | 14:00(15分)ジムスモ/みんなであそぶ(定員)           | 14:00(30分)シンブル・エアロ・野村[定員]      | 14:00                               |       |  |
| 14:30                                   |       | 14:20(40分)ヨガ・REC [定員]              |    | 14:20(40分)CS Live・フィールド・ライズ・REC[定員] |                              |    | 14:30 |       |       |    | 14:20(40分)ヨガ・斉藤[定員]                   |                                        |    | 14:30(40分)フリー・エアロ・角川[定員]             | 14:30(40分)シェイプアップ・高橋(後) [予約]        | 14:25(40分)シェイプアップ・高橋(後) [予約]       | 14:30                      |       |                           |                                      |                                | 14:30                               |       |  |
| 14:45(40分)シンブル・エアロLow・野村[定員]            |       |                                    |    |                                     |                              |    | 15:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 15:00 |  |
|                                         |       |                                    |    |                                     |                              |    | 15:30 |       |       |    | 15:15(40分)健康太極拳・松矢[定員]                |                                        |    |                                      |                                     | 15:25(40分)CS Live・ヨガ・REC[定員]       | 15:15(15分)スタート             | 15:30 |                           |                                      |                                | 15:30(40分)ボディメイク・シェイプアップ・高橋(後) [予約] | 15:30 |  |
| 15:30                                   |       | 15:30(40分)CS Live・Lat・Lat[定員]      |    | 15:50(40分)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]        |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 15:30 |  |
| 15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]                  |       |                                    |    |                                     |                              |    | 16:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 16:00 |  |
|                                         |       |                                    |    |                                     |                              |    | 16:30 |       |       |    | 16:15(40分)コンビネーション・エアロLow・龍[定員]       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 16:30 |  |
| 16:30                                   |       |                                    |    |                                     |                              |    | 16:30 |       |       |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]        |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 16:30 |  |
| 17:00                                   |       | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]         |    |                                     |                              |    | 17:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 17:00 |  |
| 17:30                                   |       |                                    |    |                                     |                              |    | 17:30 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 17:30 |  |
| 18:00                                   |       |                                    |    |                                     |                              |    | 18:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 18:00 |  |
| 18:10(40分)ボディケアストレッチ・岩見[定員]             |       |                                    |    |                                     |                              |    | 18:30 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 18:30 |  |
| 19:00(60分)有料セッション/ピラティス・岩見[セッション] [予約]  |       |                                    |    |                                     |                              |    | 19:00 |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 19:00 |  |
| 19:15(30分)CS Live・やせま・龍[セッション] [予約]     |       |                                    |    |                                     |                              |    | 19:30 |       |       |    | 19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]             | 19:10(30分)CS Live・エアロサキット・REC[定員]      |    | 19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]           | 19:20(30分)CS Live・やせま・龍[セッション] [予約] |                                    | 19:30                      |       |                           |                                      |                                |                                     | 19:30 |  |
|                                         |       |                                    |    |                                     |                              |    |       |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     |       |  |
| 20:00                                   |       | 20:00(40分)CS Live・シェイプアップ・LIVE[定員] |    | 20:10(40分)ZUMBA(R)・叶[定員]            | 20:05(40分)CS Live・ヨガ・REC[定員] |    | 20:00 |       |       |    | 20:05(40分)CS Live・フィールド・ライズ・REC[定員]   |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     | 20:00 |  |
| 20:15(40分)シンブル・エアロ・岩見[定員]               |       |                                    |    |                                     |                              |    | 20:30 |       |       |    | 20:15(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]                |                                        |    | 20:15(30分)ファンクショナル・トレーニング・高橋(後) [定員] | 20:15(30分)CS Live・リズムAMP・REC[定員]    |                                    | 20:30                      |       |                           |                                      |                                |                                     | 20:30 |  |
|                                         |       |                                    |    |                                     |                              |    |       |       |       |    |                                       |                                        |    |                                      |                                     |                                    |                            |       |                           |                                      |                                |                                     |       |  |
|                                         | Aスタジオ | Bスタジオ                              | ジム | Aスタジオ                               | Bスタジオ                        | ジム | 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                                 | 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    |  |
|                                         | 月     |                                    |    | 火                                   |                              |    |       | 水     |       |    | 木                                     |                                        |    | 金                                    |                                     |                                    |                            | 土     |                           |                                      | 日                              |                                     |       |  |