

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年08月 -

0日(水)、13日(水)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27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・横竹[定員] |                                             |                                      |    | 08:50(20分)みんなで体操・角田[定員]          |       |    |       |       |       |    | 08:50(20分)みんなで体操・本田[定員]                             |       |    | 08:45(30分)からだ元気・本田[弘] [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                  | 09:30(40分)ニューティプロジエーション・スモ・ローリング・高橋[弘] [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                  |       |       |    |                                      |       |    | 09:30 |
|                        |                                             |                                      |    |                                  |       |    |       |       |       |    | 09:55(40分)シンプルステップ・角川[定員]                           |       |    | 09:25(40分)有料セッション(エアロビクス・シェフ) [セッション] [予約]  |       |    |                        |       |       |    |                                      |       |    |       |
| 10:00                  |                                             | 10:05(30分)CS Live/エアロサキット [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]       |       |    | 10:00 |
| 10:30                  |                                             |                                      |    | 10:55(15分)ジムスモ/みんな笑顔! ジムスモ2 [定員] |       |    | 10:30 |       |       |    | 10:40(40分)エアロサキット・山仲[定員]                            |       |    | 10:25(20分)CS Live/マイ・ダンス(ダンス・ダンス・ダンス) [定員]  |       |    | 10:20(40分)パワーヨガ・伊藤[定員] |       |       |    | 10:15(40分)CS Live/フィールド・ライズ・R [定員]   |       |    | 10:30 |
|                        | 10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]                    |                                      |    |                                  |       |    |       |       |       |    |                                                     |       |    | 10:35(40分)ヨガ・稲木 [定員]                        |       |    |                        |       |       |    |                                      |       |    |       |
| 11:00                  |                                             | 11:00(40分)CS Live/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)リシェエクササイズ・横竹[定員]                  |                                      |    | 11:30(40分)コンピネーション・エアロ・シニア [定員]  |       |    | 11:30 |       |       |    | 11:40(40分)ラテンダンス・大城[定員]                             |       |    |                                             |       |    | 11:30                  |       |       |    | 11:35(40分)CS Live/Lati・Lati・REC [定員] |       |    | 11:30 |
| 12:00                  |                                             | 12:00(30分)CS Live/リズムAMP・REC [定員]    |    |                                  |       |    | 12:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 12:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 12:00 |
| 12:30                  | 12:40(30分)ボディメイクトレーニング・高橋[弘] [定員]           |                                      |    | 12:30(40分)フリースタイルダンス・稲木[定員]      |       |    | 12:30 |       |       |    | 12:30(30分)CS Live/中巻・新藤・高橋ダンス・REC [定員]              |       |    | 12:15(40分)ニューティプロジエーション・スモ・ローリング・高橋[弘] [定員] |       |    | 12:30                  |       |       |    | 12:40(40分)シェイプアップ4・高橋[弘] [定員]        |       |    | 12:30 |
| 13:00                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 13:00 |       |       |    | 12:55(40分)クラブ音楽/フュージョン/エクスサイズ・大城[定員]                |       |    |                                             |       |    | 13:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 13:00 |
| 13:30                  | 13:30(40分)コンピネーション・エアロ・高橋[弘] [定員]           |                                      |    | 13:20(40分)CS Live/ヨガ・REC [定員]    |       |    | 13:30 |       |       |    | 13:20(30分)CS Live/ニューティプロジエーション・スモ・ローリング・高橋[弘] [定員] |       |    | 13:15(40分)ZUMBA(R)・桐原[定員]                   |       |    |                        |       |       |    |                                      |       |    | 13:30 |
| 14:00                  |                                             |                                      |    | 14:10(40分)ボディケアストレッチ・藤田[定員]      |       |    | 14:00 |       |       |    | 14:00(40分)リシェエクササイズ・吉田[定員]                          |       |    | 14:20(40分)ZUMBA(R)・真家田[定員]                  |       |    | 14:00                  |       |       |    | 14:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔! ジムスモ2 [定員]     |       |    | 14:00 |
| 14:30                  | 14:45(40分)シンプルエアロLow・野村[定員]                 |                                      |    | 14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]             |       |    | 14:30 |       |       |    | 14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]                                |       |    |                                             |       |    | 14:30                  |       |       |    |                                      |       |    | 14:30 |
| 15:00                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 15:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 15:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 15:00 |
| 15:30                  | 15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]                      |                                      |    | 15:30(40分)CS Live/Lati・Lati [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)CS Live/ヨガ・REC [定員]               |       |    | 15:30                  |       |       |    |                                      |       |    | 15:30 |
| 16:00                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 16:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 16:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 16:00 |
| 16:30                  |                                             |                                      |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]   |       |    | 16:30 |       |       |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]                      |       |    |                                             |       |    | 16:30                  |       |       |    | 16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)           |       |    | 16:30 |
| 17:00                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 17:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 17:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 17:00 |
| 17:30                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 17:30 |       |       |    | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]                      |       |    |                                             |       |    | 17:30                  |       |       |    |                                      |       |    | 17:30 |
| 18:00                  | 18:10(40分)ボディケアストレッチ・岩見[定員]                 |                                      |    |                                  |       |    | 18:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 18:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 18:00 |
| 18:30                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 18:30 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 18:30                  |       |       |    | 18:20(40分)CS Live/Lati・Lati・REC [定員] |       |    | 18:30 |
| 19:00                  | 19:00(60分)有料セッション/ビラティス・高橋[セッション] [予約]      |                                      |    |                                  |       |    | 19:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 19:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 19:00 |
| 19:30                  |                                             |                                      |    | 19:20(30分)キビリティストレッチ・板原[定員]      |       |    | 19:30 |       |       |    | 19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]                           |       |    | 19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]                  |       |    | 19:30                  |       |       |    |                                      |       |    | 19:30 |
| 20:00                  |                                             |                                      |    |                                  |       |    | 20:00 |       |       |    |                                                     |       |    |                                             |       |    | 20:00                  |       |       |    |                                      |       |    | 20:00 |
| 20:30                  | 20:15(40分)シンプルエアロ・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[弘] [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 |       | 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 |       |
| 曜日                     | 月                                           |                                      |    | 火                                |       |    | 曜日    | 水     |       |    | 木                                                   |       |    | 金                                           |       |    | 曜日                     | 土     |       |    | 日                                    |       |    | 曜日    |