

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

	月			火				水			木			金				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・角川[定員]			08:45(30分)からだ元気・本田[弘] [定員]			08:50(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]							08:50
09:00				09:25(40分)エアロサキット・角川[定員]			09:00										09:00							09:00
09:30	09:30(40分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]	09:30(40分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]		09:40(30分)CSLive/エアロサキット・角川[定員]	09:40(30分)CSLive/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)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
10:00		10:05(30分)CSLive/エアロサキット [定員]		10:15(15分)ジムスモ/みんなで動く(ジムスモ) [定員]	10:25(40分)ラテンファン・角川[定員]		10:00				10:15(15分)スタート・ジムスモ・角川[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	10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]						10:30	10:40(40分)エアロサキット・山仲[定員]			10:35(40分)CSLive/ヨガ・REC [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(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE [定員]						11:00							11:00
11:30	11:35(40分)リキエエクササイズ・植竹[定員]			11:30(40分)コンピネーション・エアロビクス [定員]	11:30(60分)有料セッション(エアロビクス・森) [セッション] [予約]		11:30	11:40(40分)ラテンダンス・大城[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・大城[定員]	11:20(40分)CSLive/Lati・REC [定員]		11:30
12:00		12:00(30分)CSLive/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(後) [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)CSLive/キー・CORE DANCING・REC [定員]			12:40(40分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]			12:30							12:30
13:00							13:00				12:55(40分)クラブ音楽/フュージョン・エクササイズ・大城[定員]			13:10(40分)CSLive/からだ・ダンス・R・ECI [定員]			13:00							13:00
13:30	13:30(40分)コンピネーション・エアロLow・野村[定員]						13:30				13:20(30分)CSLive/ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]			13:15(40分)ZUMBA(R)・稲原[定員]			13:30							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)リキエエクササイズ・吉田[定員]			14:20(40分)フリースタイルダンス・荒竹[定員]	14:15(40分)シェイパング・真奈田[定員]		14:00				14:00(15分)ジムスモ/みんなで動く [定員]	14:00(30分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]	14:00(30分)CSLive/ボディメイク・トレーニング・REC [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(15分)スタート・ジムスモ・角川[定員]		14:30				14:20(40分)ヨガ・斉藤[定員]						14:30				14:30(40分)シンプルエアロ・野村[定員]			14:30
15:00							15:00										15:00	15:00(30分)EXCITE-BODY・高橋[定員]						15:00
15:30	15:50(40分)パワーヨガ・伊藤[定員]			15:30(40分)CSLive/Lati・Lati [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]			15:25(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]	15:15(15分)スタート		15:30				15:20(40分)フィールド・タックBEAT・真実由[定員]	15:30(15分)ジムスモ/みんなで動く [定員]	15:30(15分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]	15:30
16:00							16:00										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(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(60分)卓球(フリー) [予約]			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・森) [セッション] [予約]						19:00										19:00	19:05(40分)フィールド・荒竹[定員]						19:00
19:30		19:15(30分)キー・CORE DANCING・REC [定員]		19:20(30分)ボールド・ラックス・稲原[定員]			19:30				19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]	19:10(30分)CSLive/シェイパング・POWER・REC [定員]	19:05(30分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]	19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]	19:15(30分)CSLive/キー・CORE TRAINING・REC [定員]	19:10(30分)CSLive/キー・CORE TRAINING・REC [定員]	19:30						19:30	
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイパング・LIVE [定員]		20:10(40分)ZUMBA(R)・叶[定員]	20:05(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]		20:00										20:00				20:00(15分)ニューティプロシアン・スモ・ヒーリング(後見) [定員]			20:00
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)EXCITE-CORE・高橋(後) [定員]	20:10(30分)CSLive/エアロサキット・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		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