

ザバススポーツクラブ金沢八景 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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			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・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[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)ニューティフロンティア・スモ・ヒーロー・ランニング[定員]	09:30(40分)ニューティフロンティア・スモ・ヒーロー・ランニング[定員]		09:25(40分)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)シンブルステップ・角川[定員]	09:45(15分)スター・ジム・スモ	09:30(40分)健康太極拳・堀江[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]			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/みんな笑顔!・ジムスモ	10:25(40分)ラチンファン・角川[定員]	10:00				10:40(40分)エアロサキット・山仲[定員]	10:15(15分)ワイド・ランニング・スモ		10:25(20分)CSLive/マイ・ダンス・スモ・健康太極拳・RECI[定員]	10:15(15分)ジムスモ/みんな笑顔!		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							10:30										10:30				10:20(40分)パワーヨガ・荒竹[定員]	10:20(40分)CSLive/フィールド・ラティス・RECI[定員]		10:30
10:45(30分)Fit・Fun・電嶋[定員]																								
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)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				11:40(40分)ラチンダンス・大城[定員]	11:55(30分)有料セッション/ダンス・角川[セッション][予約]					11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]			11:35(40分)ラチンダンス・大城[定員]		11:30	
12:00		12:00(30分)CSLive/リズムAMP・RECI[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・稲本[定員]			12:30				12:30(30分)CSLive/キー・D RE DANCING・RECI[定員]			12:15(40分)ニューティフロンティア・スモ・ヒーロー・ランニング・高橋[後][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]						13:00							13:00
13:30	13:30(40分)コンピネーション/エアロ・有村[定員]	13:20(40分)CSLive/フィールド・ラティス・RECI[定員]					13:30				13:20(30分)CSLive/ニューティフロンティア・ランニング・角川[定員]			13:15(40分)ZUMBA(R)・桐原[定員]			13:30				13:10(30分)有料セッション/ラチンダンス・高橋[後][定員]	13:05(30分)シェイプアップ/POWER・高橋[後][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)シェイプアップ/真奈田[定員]		14:00				14:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	14:05(30分)ニューティフロンティア・ランニング・角川[定員]	14:05(30分)コンピネーション/エアロ・有村[定員]	14:00
14:30	14:45(40分)シンブルエアロLow・野村[定員]			14:30(15分)スター・ジム・スモ			14:30										14:30							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・RECI[定員]	15:15(15分)スター・ジム・スモ		15:30				15:20(40分)フィールド・ラティス・RECI[定員]	15:20(40分)フィールド・ラティス・RECI[定員]		15:30
16:00							16:00										16:00				15:50(30分)ボール・ダンス/リラクซ์・板倉[定員]			16:00
16:30							16:30				16:15(40分)コンピネーション/エアロLow・高橋[定員]						16:30				16:30(60分)キッズダンススクール(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				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						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・RECI[定員]			18:30
19:00	19:00(60分)有料セッション/ピラティス・高橋[セッション][予約]				19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE[定員]		19:00										19:00							19:00
19:30		19:15(30分)キー・D RECI[定員]		19:20(30分)ボール・ダンス/リラクซ์・板倉[定員]			19:30				19:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[定員]	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・RECI[定員]		19:20(40分)オリジナルステップ・山仲[定員]	19:20(30分)CSLive/キー・D RECI[定員]	19:15(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	19:30						19:30	
20:00		20:00(40分)CSLive/シェイプアップ/POWER[定員]		20:10(40分)ZUMBA(R)・叶[定員]	20:05(40分)CSLive/ヨガ・RECI[定員]		20:00										20:00				19:50(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER・RECI[定員]	20:00(15分)ニューティフロンティア・ランニング		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)EXCITE-CORE・高橋[後][定員]	20:25(30分)CSLive/エアロサキット・RECI[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