## 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)、28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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		水			木			金		曜日		±			B	
Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	276	Aスタジオ	Bスタジオ	276
						08:00										08:00						
		<del> </del>				-					<del> </del>	<del> </del>				-				<b>+</b>		<del> </del>
																						ļ
	08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]			08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]		08:30					08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]			08:30(45分)卓球(フリ 一)[予約]		08:30						
8:45(30分)からだ元 【・植竹[定員]	/L F #31		08:50(20分)みんなで体操・角 川[定員]	/L F #31						08:50(20分)みんなで体操・オ 田(検)[定員]	/L P #93		08:45(30分)からだ元 気・本田(弘)[定員]	7L P #93		1 [						
気・植竹[定典]			MIRRO	1		00-00				M (M/DERI)	1		気・本田(弘)[定員]			00.00		09.00(60分)キップ体	<b>†</b>			<del> </del>
		4				08.00										08.00		09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				
			09:25(40分)エアロサ ーキット・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]	1			クール」				
09:30(40分)ビューティブロ: ェクト/スムース&ヒーリング 植竹[定員]	(9:3020分(CSLlva/メディカルフィットネス 機構予防・改善・REC(支責)		171 77112223	09:40(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(定		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	シェフ[セッション][予		09:30						
		88-8015-91/01/2-8-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2		Al	0945(159)ピューティブロジェカト ウェスト シェイブ&ヒップアップ・ジムスタッフ	-				ストレッチ・山仲に定負	09:55(40分)シンブル ステップ・角川[定員]	. 09.45(15分)スタートフ・ジムス	拳 堀江[定員]	*9.1	9845(15分)ワムスモ/パワーコア 特勢力・ ワムスキック	1 1		t	<b>!</b>	<b>†</b>		t
	10:05(30分)CSLive/ エアロサーキット[定 員]										ステップ・角川[定員]	997						10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				ļ
	エアロサーキット 定					10:00				1						10:00		育スクール(児童)「ス	1			
	員]	10:15(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ジムスタッフ	10:25(40分)ラテンファ		10:15(15分)スタートフ・ジムス タッフ							10:15(15分)リンパフロー・S ムスタッフ		10:25(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/舞瘍予防・改	10:15(15分)ジムスモ/みんな で筋トレ		10:20(40分)パワーヨ	クール]		10:15(40分)パワーヨ	10:20(40分)CSLive/ フィールビラティス・R EC[定員]	
			ン・用川に見」	10:35(40分)CSLive/		10:30				10:40(40分)エアロサ			10:35(40分)ヨガ・稲木 [定員]	善-REC[定員]		10:30	ガ・ルゴした貝」			ガリチ腺(足異)	EC[定員]	
10.45(20/\)E's E		<b></b>		ヨガ・REC[定員]		-				ーキット・山仲[定員]	in snon-Orac id and control / 7	<del> </del>	[定員]		4	-					ł	
10:45(30分)Fit Fun 尾崎[定員]				1						.[	10:50(30分)有料セッション/ス テップ・角川[セッション][予約		1						<b>.</b>	<b></b>		
	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-LIVE[定員]	1				11:00					ĺ			11:00(40分)CSLive/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				
	1	İ				1						T		1		1 1		クール		†	11:20(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[定員	1
11.95(404)/(1.777		<del>-</del>	1130(40分)コンピネーション	11.20(cn 公 ) 表 對 計 w		11.00				11,40(40公)ラテンが	11.35/30分)有額セッション/ス	+			<b>4</b>	11.00	11.20(404)/7LIMAD A /	ł		11/25(40分)ラテンが、	Lati Lati·REC[定員	
11:35(40分)パレエエク ササイズ・植竹[定員]	1		11:30(40分)コンビネーション エアロLow・シェフ[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/ス テップ・角川[セッション][予約		<b></b>			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]	ľ	
	1			森[セッション][予約]						I	ľ		1					l	1	I	I	
	12:00(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	1		1		12:00				1		T	1	12:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-REC[定員]	1	12:00			T	1		1
	AMP・REC[定員]			1		-						<del> </del>	12:15(40:9)F n = 9x7 D S	/タックBEAT-MEC[定員]		-					12:20(30.91CS) ive/P 1 — 9	
	ļ	<b>4</b>			4					ļ		4	12:15(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 高橋(後)[定員]		L				<b></b>	<b></b>	12:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン(定 番)	
1240(30分)ボディメイクトレー ニング・高橋(俊)[定員]	1		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/X一CC RE DANCING·REC[定員]		NAME OF STREET			12:30		12:40(40分)シェイブパ ンブ40・高橋(俊)[定 員]		1		
			ゴルメンス・個不Lた 員]			-				12:55(40 分) * クラブ							12:50(40分)ジャズダン	員]	1	<b>†</b>		1
	+	<del> </del>		1300(40分)CSLive/カラダデ		10.00				12:55(40 分) * クラブ 限定/ファイティングエ クササイズ・大城[定		<del> </del>	<del> </del>	12:10(404) C C L luca /	<del> </del>	10.00	ス・大城[定員]		<b> </b>	13-10(30分)有料セッション/2	13.05/30分1シェイプパンプP	
				13:00(40分)CSLive/カラダデ トックス・REC[定員]		13:00				員				13:10(40分)CSLive/ カラダデトックス・RE (C[定員]		13:00			<b></b>	13:10(30分)有料セッション/ス トリートダンス・連線[セッショ ン][予約]	OWER-高橋(俊)[定員]	
	13:20(40分)CSLive/										13:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・R EC[定員]		13:15(40分)ZUMBA R) ·梶原[定員]	( C[定員]						l		
13:30(40分)コンビネーション	13:20(40分)CSLive/ フィールピラティス・F / EC[定員]					13:30					EC[定員]		TO VENILACIACI			13:30						T
T/ HLOW-971(LESS)				1345/33分/C3Live/メディカルフィットネス/ 接痛予防・改善・PRIC(定義)		-										1	13:55(40 分 ) 才 川 ジ 士	13:50(90分)有料セッション/体調改善・大 城[セッション][予約]	<del></del>		13:50(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・REC[定義]	
		4		原稿予防-保吾-NGC[定典]							4	<b></b>					ルエアロ・角川[定員]	ション/体調改善・大		<b></b>	イクトレーニング・REC[定員]	
			14:10(40分)ボディケア ストレッチ・藤田[定員]			14:00				14:00(40分)パレエエク ササイズ・吉田[定員]						14:00		城[セッション][予約]	14:00(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ			1400(15日)エアーサイクルフィ ライド・ジムスタッフ
	14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]		NI DO / MEMORESCO	14:25(20分)CSLive/シンブ ルエアロ・REC[定員]						TOTAL BUILDING	14:20(40分)ヨガ・斉藤 [定員]		14:20(40分)フリースタ	7 14:15(40分)シェイブパ								
	[定典]	14:30(15分)スタート7・ジムス		JAZY III NEO(JEJK)	1430(15日)エアーサイクルフィットネス/ジム ライド・ジムスタック	14-20				<b>†</b>	[定員]	1430(5分)ビューティブロジェか・根ケア・C ムスタッフ	14:20(40分)フリースタ イルダンス・荒竹[定 員]	ジフ・具栄田[定員]	14:30(15分)ジムスモ/ボディ パランスアップ	14-20		i		14:30(40分)シンブル	1	<del> </del>
	4	タッフ			717-540,955	14.00						20,997	~	-	パランスアップ	14.00		ŀ		14:30(40分)シンブル エアロ・野村[定員]		
14:45(40分)シンブル エアロLow・野村[定	É	1								L									L		l	l
頁]						15:00										15:00	15:00(30分)EXCITE BODY·高橋[定員]					I
		IS:IS(IS9)ビューティブロジェか/ 根ケア・ジ ムスタップ		·	15:15(159)/ジムスモ/みんなゼパランスアッ フ・ジムスタッフ	-				15:15(40分)健康気功		1515(69)ジエスモ/1からはこめをプログ ウム/かんがん機像・ジエスタック		15:25(40分)CSLive/	15:15(15分)スタート7	1	一BODY·高楠[定興]			<b></b>	15:20(40分)ファイトア	15:15(159)1からはじめるプロ たんストレッチ・ジエステッフ
	45 00/40 (1) 0.01 1	2.0977		15:30(60 分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	J-522,995					15:15(40分)健康気功 法·松矢[定員]				15:25(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]				l	1500(150) 151 1 T (T) 1 B	<del> </del>	15:20(40分)ファイトア タックBEAT・真栄田 [定員]	INCOUP-DEXIFY
	15:30(40分)CSLive/ Lati Lati[定員]	L		育スクール(幼児)「ス		15:30		15:30(60 分)キッズ体 育スクール (幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		L	.]		15:30			15:30(15分)ジムスモ/みんだ で筋トレ	1	[定員]	
15:50(40分)パワーヨ ガ・伊藤[定員]			15:50(40分)ヨガ・伊藤	クール]				クール]			クール]						15:50(30分)ポールde リラックス・萩原[定員]				1	
ハ・1ナ際した貝」		*	[走興]			16:00		i		<b>†</b>	1		1			18:00	リフツンヘ・秋原した貝」			T		1600(15分(エアーサイクルフィ ライド・ジムスタッフ
		<b>+</b>				-		1		10.15(40())=0.454	-		<b>+</b>			1.0.00			<b></b>	10:15(40())コポ、本井		
										16:15(40分)コンビネー ションエアロLow・朝 [定員]										16:15(40分)ヨガ・斉藤 [定員]		
	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	1	16:30		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		[定員]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]	1	1	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1	16:30		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		I	1
	T	I		プール]				クール]			クール		T	1	[			1007-1007-103	[			T
	1	l		1		17.00		i l		t	1		<del> </del>	1	l	17.00		l	l	t		<del> </del>
	4	ļ		1		17:00		ļ		<b></b>		ļ	<b>↓</b>	4	ļ	17:00		Į.	ļ	<b>↓</b>	ļ	ļ
		I								L		1	I		1				I	L		
		T			T	17:30		17:30(60分)キッズ体		T		T	T		T	17:30			T	T	I	Τ
	+	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	-		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		t	t	t	t	<del> </del>	<del> </del>				<del> </del>	t		<del> </del>
		<b>4</b>		<b></b>	<b>↓</b>			l' "		<b></b>	ļ	<b>↓</b>	<b> </b>		<b>4</b>				<b></b>	ļ	L	ļ
18:10(40分)ボディケブ ストレッチ・岩目「中呂	7 18:00(60分)卓球(フリ ] 一)[予約]					18:00				I			1	18:00(60分)卓球(フリ - 一)[予約]		18:00				1		
// MINUKER	1													7.7 423				18:20(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[定員	1			
	1	l		<del> </del>	<del> </del>	18-30			L	<b> </b>	<del> </del>	t	<b>†</b>	1	l	19-30		Lati Lati·REC[定員	<b> </b>	<del> </del>	t	<del> </del>
	4				ļ	10.00				<b></b>	<b></b>	<b></b>	<b></b>	-		10.00		ľ		<b></b>		ļ
										L	L	1	L							L		L
19:00(60分)有料セ	2			19:10(40分)CSLive/		19:00										19:00	19:05(40分)フィールヨ ガ・萩原[定員]					
ンヨン/ビフティス・岩 見[セッション][予約]	19:15(30分)X—CORE DAN CING-REC[定員]	t	19:20(30分)ポールde	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati·LIVE[定 員]		-				19:15(40分)ZUMBA	19:15(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER・REC[定員]	†	19:20(40分)オリジナ	1	t		刀・秋原[定員]	l	†	<b>†</b>		t
	CING-REC[定員]	ISSNESS CALLED TO THE PARTY ALL	リラックス・萩原[定員]		180015917434/184(EPATON	40.00				R)·荒竹[定員]	ハンJPOWER-REC[定員]	1830/59/12アーサイケルフィットキス・ジュ ライド・ジエスタッフ	19:20(40 分 ) オリジナ ルステップ・山仲[定員	1825/30G1/C01 http://	19301597E1-9-70519- 0-71	40.00			<b></b>	<b> </b>		<del> </del>
		1930159(CBLH+)ゼューティブロジェクト/ HP-ジエステック			1830(15分)ウムスモ/1からはじめるプログ ウム/かんれん機像・ウムステック	19:30						94F-0139y9	ľ	19:35(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING·REC[定員	193015分ピューティブロジェクト ウェスト シェイブ&セップアップ	19:30				<u> </u>		L
													1	ľ				19:50(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER・REC[定員]	1	1		1
	20:00(40分)CSLive/シェイフ パンプ・LIVE[定員]	t	20:10(40分)ZUMBA(	20:05(40分)CSLive/	†	20:00				20:15(40分)パワーミ ガ・荒竹[定員]	20:05(40分)CSI ive	<del>†</del>	<b>—</b>			20-00		FOREN NEO[EM]	20:00(15分)ピューティブロシェクト/HP	†		t
00.15(40.4)	バンブ・LIVE[定員]	<b> </b>	20:10(40分)ZUMBA( R)·叶[定員]	ヨガ・REC[定員]						00.15(40./)	ファイトアタックPRO・		90.15/90.Q\EV.OTT	90.95/90/01/01/01/01	<del> </del>	1			エクト/HIP	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>
20:15(40分)シンブル エアロ・岩見[定員]		<u> </u>								ZU:15(4U分)ハワー=   ガ・荒竹[定員]	REU[定員]		20:15(30分)EXCITE—COR E·高橋(俊)[定員]	R 20:25(30分)CSLive/エアロ サーキット・REC[定員]	1				1	<u> </u>		<u> </u>
·						20:30								1		20:30						
	†	<b>†</b>			†	-						†		1	†	1			<b>†</b>	t	İ	<b>†</b>
	Bスタジオ	24																				-
		94	Aスタジオ	Bスタジオ	20		Aスタジオ	Bスタジオ	9L	Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	27		Aスタジオ	Bスタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	94
Aスタジオ	月			火				水			木			<b>±</b>				±			В	

作成日:2025/10/24 21:14:15